JON KABAT-ZINN

VIVERE MOMENTO PER MOMENTO

SCONFIGGERE LO STRESS, IL DOLORE, L'ANSIA
E LA MALATTIA CON LA SAGGEZZA DI CORPO E MENTE

pratica

TEA

VISIT…

Dello stesso autore in edizione TEA:

Dovunque tu vada, ci sei già
Il genitore consapevole (con Mila Kabat–Zinn)
Riprendere i sensi
Vivere momento per momento

Jon Kabat–Zinn
Vivere momento per momento

Traduzione di
Augusto Sabbadini

Per informazioni sulle novità
del Gruppo editoriale Mauri Spagnol visita:
www.illibraio.it
www.infinitestorie.it

TEA — Tascabili degli Editori Associati S.p.A., Milano
Gruppo editoriale Mauri Spagnol
www.tealibri.it

Prima edizione in Italia presso red! nel 1993 con il titolo
Guida alla meditazione come terapia
Seconda edizione italiana presso Corbaccio, luglio 2005

© 2004 by Jon Kabat–Zinn, Ph.D.
This translation is published by arrangement with
The Bantam Dell Publishing Group, a division of Random House, Inc.
© 2012 Garzanti Libri s.p.a., Milano
Edizione su licenza della Garzanti Libri s.p.a

Titolo originale
Full Catastrophe Living

Prima edizione TEA Pratica marzo 2010
Quarta ristampa TEA Pratica marzo 2013

Introduzione all'edizione del quindicesimo anniversario

Sono trascorsi quindici anni dalla prima pubblicazione di questo libro: ringrazio gli editori Dell e Random House per averlo ripubblicato. Le speranze e le intenzioni che mi hanno sostenuto nello scriverlo non sono cambiate in questo frattempo. Si sono solo rafforzate. Poiché si basa su un intimo contatto con il momento presente, la pratica della consapevolezza non risente del passaggio del tempo. Non foss'altro che per questo, la sua applicabilità alla condizione umana e al ricco potenziale di cui la nostra mente e il nostro corpo dispongono per far fronte allo stress, al dolore e alla malattia non diminuisce con il trascorrere degli anni.

Tuttavia ritornando col pensiero al 1990, quando uscì la prima edizione di questo libro, non possiamo non constatare che in questo lasso di tempo il mondo è cambiato immensamente, impensabilmente, forse più di quanto sia mai avvenuto in passato in un periodo altrettanto breve. Basta pensare alla diffusione dei computer portatili e dei cellulari, a Internet, all'impatto della rivoluzione digitale su quasi ogni aspetto del nostro mondo, all'accelerazione del ritmo di vita ventiquattr'ore al giorno e sette giorni alla settimana, per

non parlare dei grandi cambiamenti sociali, economici e politici avvenuti su scala globale in questo periodo. La rapidità dei mutamenti non è destinata con ogni probabilità a diminuire e i suoi effetti si faranno sentire sempre più e saranno sempre più inevitabili. Possiamo affermare che la rivoluzione scientifica e tecnologica e il suo impatto sulla nostra vita siano solo agli inizi. È chiarissimo che l'adattamento a questi effetti comporterà uno stress crescente nel corso dei prossimi decenni.

Il mio obiettivo originario nello scrivere il libro era quello di fornire uno strumento per controbilanciare tutte le forze che tendono a trascinarci fuori di noi stessi e finiscono per farci perdere di vista le cose più importanti. Ci lasciamo catturare tanto immediatamente dall'urgenza delle cose che abbiamo da fare, dai pensieri e da ciò che *ci sembra* importante, che è molto facile cadere in uno stato cronico di tensione e di ansia e vivere la nostra vita con il pilota automatico. Questo stress viene solo accresciuto quando ci troviamo ad affrontare un'infermità grave, un dolore o una malattia cronica.

Il modo di essere descritto in questo libro emerge naturalmente dalla pratica della consapevolezza. Esso può aprirci la porta verso una più profonda conoscenza di noi stessi e una mobilitazione di risorse interne che tutti possediamo: risorse che ci permettono di imparare, di crescere, di guarire e di trasformarci nell'arco di tutta la vita, partendo dal punto in cui ci troviamo, qualunque esso sia.

Alla luce dei cambiamenti avvenuti negli ultimi

quindici anni e di quelli che ci aspettano in futuro, la consapevolezza è oggi più che mai rilevante come efficace e affidabile contrappeso allo stress, per garantire e rafforzare la salute, il benessere e forse perfino il nostro equilibrio psichico.

Mentre godiamo del privilegio di poter comunicare con chiunque continuamente, di poter istantaneamente contattare ogni persona, dovunque si trovi e in qualsiasi momento, ironicamente troviamo sempre più difficile entrare in contatto con noi stessi. Quel che è peggio, ci sembra di avere a disposizione sempre meno tempo per farlo, benché ciascuno di noi continui a disporre delle stesse ventiquattr'ore al giorno. Il fatto è che riempiamo quelle ore di tanto fare che non abbiamo quasi più il tempo per essere, né per 'respirare'. Il secondo capitolo del libro 1 è intitolato *Vivere momento per momento.* Il messaggio di questo titolo è ancora valido e continuerà a esserlo per tutti noi. La maggior parte del tempo non ci rendiamo conto della ricchezza del momento presente e del fatto che abitare con maggiore consapevolezza questo momento, il solo che possediamo, dà forma al momento successivo e, se siamo in grado di sostenere questa attenzione, plasma il futuro e trasforma la qualità della nostra vita e delle nostre relazioni. Il solo modo in cui possiamo influire sul futuro è appropriandoci del momento presente, comunque esso ci appaia. Solo così ci si dà la possibilità di scoprire come vivere quella vita che in effetti ci appartiene. Un altro scopo del libro era quello di rendere la meditazione e la consapevolezza dei

fatti comprensibili e ordinari per la gente comune, cioè per tutti noi, perché tutti noi, essendo fatti di mente e corpo, inevitabilmente soffriamo di un aspetto o di un altro della condizione umana. Siamo tutti soggetti alla vecchiaia, alla malattia e alla morte. La vera domanda, la vera avventura è: come possiamo *vivere* la nostra vita, finché ne abbiamo la possibilità? Come possiamo rapportarci con quello che ci viene incontro in modi salutari, profondamente nutrienti e utilizzare l'intero spettro delle nostre esperienze, il bello, il brutto e il cattivo, l'intera catastrofe del vivere di cui parla Zorba? Siamo tanto capaci di vivere la gioia e la soddisfazione quanto la sofferenza? Riusciamo a sentirci a casa nella nostra pelle mentre siamo travolti dal maelstrom? A provare un senso di agio e di benessere, perfino di genuina felicità? Migliaia di persone hanno trovato nel cammino descritto in questo libro un aiuto per affrontare la loro personale versione dell'intera catastrofe, sia essa di natura medica o di altro tipo. Molti mi hanno detto cose come «la pratica della consapevolezza mi ha salvato la vita», oppure «mi ha restituita a me stessa».

Non mi stanco mai di ascoltare queste parole, non le do mai per scontate. Per me esse sono una conferma di quanto noi esseri umani siamo degli esseri miracolosi, di quanto possiamo essere creativi e immaginativi quando nutriamo la parte migliore e più profonda di noi con la delicatezza, la pazienza e la compassione verso noi stessi. Chiaramente siamo tutti insieme in questo processo. La consapevolezza non è solo una buona idea

o una bella filosofia. È qualcosa che dobbiamo incarnare momento per momento, se deve avere per noi un effettivo valore. Questo ci richiede, se la cosa ci sta a cuore, di praticare.

* * *

Molte cose sono accadute dalla prima pubblicazione di questo libro. La *Stress Reduction Clinic* (Clinica per la riduzione dello stress) di cui si parla nel libro, che è ora diretta dal mio collega e amico di lunga data Dr. Saki Santorelli, continua a prosperare, in gran parte grazie alla sua attenta guida in anni difficili per la medicina. Nel settembre 2004 la clinica ha celebrato i venticinque anni di attività continuativa. Oltre 17.000 pazienti hanno seguito in questi anni il programma per la riduzione dello stress di otto settimane. Gli insegnanti e il personale attuali della clinica sono impareggiabili nel loro impegno per un'efficace articolazione della pratica della consapevolezza, nella qualità del lavoro che svolgono e nei profondi effetti che hanno sulle persone che partecipano al programma, aiutandole per quanto possibile a conoscersi meglio e a divenire più pienamente se stesse. E i miei colleghi e io siamo profondamente grati anche agli insegnanti e al personale che hanno servito la clinica in passato e hanno contribuito al suo successo in questi venticinque anni.

Negli ultimi quindici anni il lavoro descritto in questo

libro ha conosciuto una diffusione in ospedali, cliniche e centri di assistenza medica in tutto il mondo anche grazie al programma televisivo del 1993 Healing and the Mind (La guarigione e la mente) con Bill Moyers e a molti altri programmi televisivi e articoli su giornali e riviste. Questo lavoro viene ora chiamato Mindfulness–based stress reduction (riduzione dello stress mediante la consapevolezza, MBSR). Nel 1995 la Clinica per la riduzione dello stress è stata incorporata nel Center far Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (Centro per la consapevolezza nella medicina, l'assistenza medica e la società) dell'Università del Massachusetts, acronimo CFM. Il centro offre programmi di riduzione dello stress mediante la consapevolezza nelle scuole e nelle aziende, oltre a lavorare con i pazienti e a offrire programmi di formazione per il personale medico interessato. Il Centro per la consapevolezza è anche l'ambito in cui si svolge il nostro programma di ricerca.

Dal 1992 al 1999 abbiamo gestito nel centro della città di Worcester (una zona degradata e svantaggiata) una clinica gratuita per la riduzione dello stress, con annesso 'asilo–nido consapevole' e servizio di trasporto gratuito per i partecipanti. I corsi erano sia in inglese sia in spagnolo. Questa clinica e le centinaia di persone da essa servite hanno fornito una valida dimostrazione dell'universalità del programma di riduzione dello stress mediante la consapevolezza e della sua adattabilità a contesti multiculturali. Abbiamo gestito anche un

programma di quattro anni per detenuti e personale del *Massachusetts Department of Corrections* (il dipartimento penitenziario dello Stato del Massachusetts): il programma ha coinvolto un largo numero di detenuti e ha contribuito a ridurre il livello di stress e di ostilità nelle carceri. Un nostro collega ha addestrato nella pratica della consapevolezza gli atleti delle squadre di baseball Chicago Bulls e Los Angeles Lakers durante vari campionati. Per ulteriori informazioni sul Centro per la consapevolezza e sulla Clinica per la riduzione dello stress, sui corsi di formazione offerti e sulla collocazione geografica dei programmi di riduzione dello stress mediante la consapevolezza di cui siamo a conoscenza potete visitare il sito web del centro, www.umassmed.edu/cfm.

Molte cose sono accadute nel campo della medicina negli ultimi quindici anni. Le tecniche terapeutiche che tengono conto delle interazioni corpo–mente sono oggi molto più diffuse e accettate di quanto non fossero nel 1990. In particolare si è largamente sviluppata la ricerca sulla riduzione dello stress mediante la consapevolezza. Esistono attualmente oltre cento pubblicazioni scientifiche sui vari aspetti delle applicazioni cliniche della consapevolezza — e il loro numero continua a crescere rapidamente.

L'esperimento descritto nel capitolo *Guarire* di questo libro, riguardante l'effetto della meditazione su persone affette da psoriasi e sottoposte a trattamento con luce

ultravioletta, è stato in seguito replicato e i risultati sono stati pubblicati nel 1998. In tale studio abbiamo trovato che il tasso di guarigione nei meditatoli era quattro volte superiore a quello del gruppo di controllo dei non meditatoli.*

* Kabat–Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M., Cropley, T.G., Hosmer, Bernhard, J., Influence of a Mindfulness–based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA) (Influenza di un intervento di riduzione dello stress mediante la consapevolezza sul tasso di guarigione in pazienti affetti da psoriasi da moderata a grave sottoposti a fototerapia [UVB] e a fotochemioterapia [PUVA]). *Psychosomatic Medicine* 1998; 60:625-632.

Un altro studio, condotto in collaborazione con il Dr. Richard Davidson e colleghi dell'Università del Wisconsin, ha esaminato gli effetti di un intervento di riduzione dello stress mediante la consapevolezza non su pazienti, bensì su personale sano ma stressato di un'azienda durante l'orario di lavoro. Nel corso delle otto settimane del programma abbiamo osservato nei partecipanti cambiamenti nell'attività elettrica di aree del cervello coinvolte nell'espressione delle emozioni (nella corteccia cerebrale prefrontale). La natura di questi cambiamenti suggeriva che i meditatoti fossero in grado di gestire emozioni come l'ansia e la frustrazione molto più efficacemente (in modi che oggi riteniamo emotivamente più intelligenti) rispetto al gruppo di controllo, che non partecipava al programma ma si sottoponeva a tutti gli stessi esami di laboratorio. Inoltre,

quando abbiamo iniettato in tutti i soggetti coinvolti nell'esperimento un vaccino antinfluenzale, abbiamo trovato che nel gruppo dei meditatoti si verificava una risposta immunitaria significativamente più forte e si osservava una significativa correlazione fra la produzione di anticorpi e la variazione positiva dell'attività elettrica cerebrale, mentre nel gruppo di controllo non veniva rilevata alcuna correlazione del genere.2 Varie ricerche sugli effetti della consapevolezza condotte lungo queste e altre linee sono attualmente in corso — e molte altre sono in fase di progettazione.

I campi della medicina psicosomatica e della medicina integrativa hanno raggiunto una loro maturità negli anni trascorsi dalla pubblicazione di questo libro. 'Medicina integrativa' è il termine generale di cui oggi ci serviamo per indicare sia gli approcci terapeutici basati sulle interazioni corpo–mente, sia altre modalità terapeutiche scientificamente convalidate di quella che viene detta a volte medicina complementare o alternativa. Vi è oggi u n *Consorzio accademico sulla medicina integrativa* che riunisce rappresentanti di ventidue facoltà di medicina degli Stati Uniti e del Canada — e il loro numero va rapidamente crescendo. I praticanti della medicina integrativa concordano in generale nel ritenere la consapevolezza il 'contenitore' della loro prassi terapeutica. Senza la consapevolezza e quella presenza non giudicante che essa incoraggia e nutre nel terapeuta, la dimensione sacra del rapporto fra medico e paziente va fin troppo facilmente perduta e il profondo potenziale

di apprendimento, crescita, guarigione e trasformazione personale presente in ogni essere umano durante tutta la vita viene ignorato o addirittura maldestramente ostacolato.

* * *

La meditazione basata sulla consapevolezza ha conosciuto una sempre più ampia diffusione nella società in questi quindici e più anni. Sempre più persone intraprendono questo semplice cammino verso un maggiore equilibrio mentale e un maggiore benessere. La meditazione basata sulla consapevolezza sta diventando sempre più una componente naturale del paesaggio americano — ed è in questa atmosfera e in questo spirito che vi do il benvenuto a questa nuova edizione del mio libro. Il testo non è cambiato, a parte l'aggiunta di questa nuova Introduzione e di una bibliografia aggiornata.

Possa la vostra pratica della consapevolezza crescere e fiorire e nutrire la vostra vita e il vostro lavoro momento per momento e giorno per giorno.

Jon Kabat–Zinn
1° giugno 2004

LA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA

Affrontare la catastrofe

La clinica per lo stress

Questo libro è un invito a intraprendere un viaggio di autoesplorazione, di crescita e di guarigione ed è basato su dieci anni di esperienza clinica con oltre quattromila persone. Esse hanno iniziato questo viaggio, che per alcuni continua per tutta la vita, partecipando a un corso di otto settimane presso il Medicai Center dell'Università del Massachusetts.

Il corso, che si chiama *Programma per la riduzione dello stress e per il rilassamento (Stress Reduction and Relaxation Program),* ma spesso viene detto semplicemente 'clinica per lo stress', è un programma di tipo nuovo in un nuovo campo della medicina, la medicina comportamentale. La medicina comportamentale si occupa dell'effetto che i fattori psicologici ed emotivi, i modi in cui pensiamo e ci comportiamo, hanno sulla nostra salute e sulla nostra capacità di recupero da traumi e malattie.

Le persone che arrivano alla clinica per lo stress sono in genere sofferenti o malati che desiderano guarire o ottenere almeno un certo sollievo dai loro disturbi. Esse sono di solito indirizzate alla clinica dai loro medici curanti per una gamma di disturbi che va dall'ipertensione alle malattie cardiache, dal cancro all'AIDS. Sono persone di ogni età. Nella clinica

imparano a prendersi cura di sé, non come alternativa, ma come essenziale complemento ad altre forme di terapia medica.

Nel corso degli anni molti ci hanno chiesto di imparare le stesse cose che insegniamo ai nostri pazienti.

Il corso per la riduzione dello stress è essenzialmente un autoaddestramento intensivo all'arte di vivere consapevolmente. Questo libro è una risposta a quelle richieste: vuole essere una guida pratica per chiunque, in buona salute o malato, desideri trascendere le proprie limitazioni mediante la via della consapevolezza e raggiungere un livello più alto di salute e benessere.

Il nostro lavoro è un addestramento sistematico alla pratica della consapevolezza, una forma di meditazione originariamente sviluppata dalle tradizioni buddiste asiatiche. In parole semplici, questa pratica consiste nel mantenere desta l'attenzione momento per momento. La consapevolezza si coltiva imparando a rivolgere deliberatamente l'attenzione a cose che normalmente ignoriamo. È un approccio sistematico allo sviluppo di una nuova saggezza e padronanza della nostra vita, basato sulle nostre intrinseche capacità di rilassamento e di osservazione interna.

La clinica per lo stress non è un servizio in cui i partecipanti siano ricettori passivi di aiuto e di consigli terapeutici. Essa è un veicolo di apprendimento attivo, in cui la gente impara a servirsi dei punti di forza che già possiede e ad aiutarsi da sé a migliorare il proprio stato di salute e il proprio benessere. In questo processo di

apprendimento il nostro punto di vista è che, finché una persona respira, la parte di lei che funziona è più forte di quella che non funziona, per quanto malata e senza speranza essa possa sentirsi. Ma per mobilitare le proprie capacità interne di crescita e guarigione occorrono una certa assunzione di responsabilità, un certo sforzo e una celta energia. Per questo a volte diciamo alla gente che 'può essere stressante intraprendere il programma per la riduzione dello stress'.

Il problema dello stress

Non c'è nessun farmaco che possa renderci immuni allo stress e al dolore, che sia in grado di risolvere magicamente i problemi della nostra vita e di guarirci. Muoverti verso la guarigione e la pace interiore richiede uno sforzo cosciente da parte tua. Significa imparare a lavorare proprio con quello stress e quel dolore di cui vuoi liberarti.

Il livello di stress nella nostra vita è oggi così grande che sempre più persone decidono di cercare di capirlo meglio e di imparare a controllarlo in una certa misura, rendendosi conto che nessun altro può risolvere il problema per conto loro. Questo impegno personale è ancora più importante se, oltre alle normali pressioni del vivere a cui tutti siamo sottoposti, soffri di una malattia cronica o di un'invalidità che introduce nella tua vita un

elemento di stress particolare. Il problema dello stress non ammette soluzioni facili e rapide. Fondamentalmente lo stress è una componente naturale del vivere a cui non è possibile sottrarsi, come non è possibile sottrarsi alla condizione umana. Alcuni cercano di evitarlo cingendosi di barriere protettive che li separano dalle esperienze della vita; altri cercano di sfuggirgli desensibilizzandosi in vari modi. Naturalmente, evitare dolori e disagi inutili è una manifestazione di buon senso e tutti abbiamo bisogno di quando in quando di prendere le distanze dai nostri guai. Ma se la fuga diventa il modo abituale di rapportarci ai nostri problemi, quegli stessi problemi finiscono per moltiplicarsi. Non scompaiono magicamente: ciò che scompare, o perlomeno si eclissa, è la nostra capacità di crescere, cambiare e guarire. Alla fin fine, affrontare i problemi è il solo modo per superarli.

Navigare nella vita

Affrontare le difficoltà della vita con metodi che conducano a soluzioni efficaci e ad uno stato di armonia interiore è un'arte. Un elemento di quest'arte consiste nell'orientare la nostra vita in modo tale da servirci della pressione generata dal problema stesso per attraversarlo, proprio come un navigante orienta la vela per utilizzare la pressione del vento. Navigare direttamente controvento è impossibile; e navigare soltanto con il

vento in poppa ci permette di andare in una sola direzione, quella in cui tira il vento. Ma, se sappiamo orientare la nostra vela ed essere pazienti, spesso arriviamo alla meta che ci siamo prefissi e conserviamo una certa padronanza della nostra rotta.

Se vuoi servirti della pressione dei tuoi problemi per navigare in questo modo devi imparare a metterti in sintonia con le esperienze della tua vita, così come il navigante entra in sintonia con la sensazione della barca, dell'acqua, del vento e della rotta che vuole seguire. E devi imparare a navigare in ogni sorta di circostanze stressanti, non solo quando splende il sole e il vento soffia esattamente nella direzione che vuoi.

Tutti sappiamo che le condizioni atmosferiche sfuggono al nostro controllo. Il buon marinaio impara a leggerle attentamente e a rispettarne la potenza. Se è possibile, evita la tempesta; ma, se non è possibile e ci si trova in mezzo, sa quando è il momento di ammainare le vele, serrare i portelli, gettare l'ancora e aspettare che la burrasca si acquieti, tenendo sotto controllo quello che è controllabile e lasciando andare il resto. Il marinaio, per sviluppare le capacità occorrenti in queste circostanze, ha bisogno di addestramento, pratica e molta esperienza. Sviluppare le capacità occorrenti per affrontare efficacemente le varie condizioni atmosferiche della tua vita è precisamente lo scopo dell'addestramento all'arte di vivere consapevolmente.

Il tema della padronanza delle situazioni è di importanza centrale per lo stress. Nel mondo operano

molte forze che sono per noi del tutto incontrollabili e altre che magari riteniamo al di là del nostro controllo, ma non lo sono in realtà. La capacità di influire sulle circostanze della nostra vita dipende in larga misura da come vediamo le cose. Le convinzioni che abbiamo su noi stessi, e il modo in cui vediamo il mondo e le forze che agiscono in esso influiscono su ciò che ci appare possibile o meno, su quanta energia abbiamo a disposizione per agire e sulle scelte che indirizzano l'uso della nostra energia.

Per esempio, se ti senti minacciata, se ti sembra di essere sul punto di essere sopraffatta dalle pressioni della vita, la tua esperienza interna sarà di ansia rispetto a tutte le cose che potrebbero farti perdere il controllo della situazione. Queste cose possono essere reali o immaginarie: fa poca differenza ai fini dello stress che subisci e dell'effetto che hanno sulla tua vita. Il senso di minaccia può accendere in te sentimenti di rabbia e di ostilità, magari un comportamento aggressivo derivante dall'impulso a proteggerti. In tali momenti le nostre insicurezze più profonde erompono e possono dar luogo a comportamenti distruttivi per noi stessi o per altre persone, lasciandosi dietro strascichi dolorosi. Se soffri di una malattia cronica o di un'invalidità che ti impedisce di fare le cose che eri abituata a fare, intere sfere di controllo della tua vita possono andare in fumo. Se per giunta la tua condizione ti provoca dolore e se questo dolore non risponde bene alle terapie mediche, il senso di impotenza può essere aggravato dalla

sensazione che nessuno, neppure i medici, è veramente in grado di aiutarti.

Ma la nostra preoccupazione di mantenere le cose sotto controllo non si limita ai grandi problemi della vita. Alcuni degli stress più insidiosi provengono proprio dalle nostre reazioni ad eventi piccolissimi, insignificanti, che minacciano in qualche modo il nostro senso di padronanza delle situazioni: un guasto alla macchina mentre stiamo andando a un appuntamento importante, i bambini che disobbediscono per la decima volta, la coda al supermarket o all'ufficio postale.

La catastrofe del vivere

Non è facile riassumere in poche parole l'intera gamma delle esperienze che ci mettono a disagio, che ci provocano dolore e che alimentano un sotterraneo senso di paura, insicurezza e impotenza. Se dovessimo farne un elenco, esso comprenderebbe certamente la nostra vulnerabilità e mortalità. Potremmo includervi anche la tendenza collettiva dell'umanità alla crudeltà e alla violenza, nonché l'immensa mole di ignoranza e avidità, illusione e inganno che governa le nostre azioni e le azioni umane in generale.

Come definire la somma delle debolezze, limitazioni e inadeguatezze umane, delle malattie e invalidità con cui dobbiamo convivere, degli incidenti, delle sconfitte e dei fallimenti che abbiamo vissuto o che temiamo, delle

ingiustizie e dello sfruttamento di cui abbiamo sofferto o a cui cerchiamo di sfuggire, della perdita di persone amate e, prima o poi, del nostro stesso corpo? Una metafora che esprima tutto ciò dev'essere una metafora non sentimentale. Deve rappresentare anche il fatto che vivere non è un disastro, solo perché siamo esposti alla paura e al dolore; deve contenere la gioia insieme alla sofferenza, la speranza insieme alla disperazione, la calma insieme all'agitazione, l'amore insieme all'odio, la salute insieme alla malattia.

Quando cerco di descrivere l'immensità della condizione umana che tutti prima o poi nella vita ci troviamo a dover affrontare e in qualche modo trascendere, mi torna sempre alla mente una battuta del film *Zorba il greco,* tratto dal romanzo di Nikos Kazantzakis. Quando l'inglese si rivolge a Zorba e gli chiede: «Zorba, sei mai stato sposato?», la risposta di Zorba è più o meno: «Non sono forse un uomo? Certo che sono stato sposato. Moglie, casa, figli, tutto quanto... l'intera catastrofe!»

Non è un lamento, e neppure Zorba vuol dire che essere sposato e avere figli sia una disgrazia. La sua risposta contiene invece un supremo apprezzamento della ricchezza della vita *e insieme* dell'inevitabilità dei suoi dilemmi, dolori, tragedie e ironie. La via di Zorba consiste nel danzare nella tempesta di questa 'catastrofe', nel celebrare la vita, nel riderne e ridere di sé, anche di fronte al fallimento e alla sconfitta. In questo modo egli non è mai schiacciato dalle circostanze a lungo, non

viene mai in ultima analisi sconfitto, né dal mondo né dalla sua propria non indifferente follia.

Chiunque abbia letto il libro può immaginare facilmente quanto vivere con Zorba possa essere stato letteralmente 'catastrofico' per sua moglie e per i suoi figli: non di rado l'eroe pubblico che tutti ammirano si lascia dietro una scia di sofferenze nella vita privata. Tuttavia, fin dal mio primo incontro con quella frase ho sentito che l'intera catastrofe' coglie qualcosa del coraggio dello spirito umano nell'affrontare gli aspetti più difficili della vita, e nel trovare in essi lo spazio per crescere in forza e in saggezza. Per me affrontare l'intera catastrofe significa scoprire e affrontare la parte più umana di noi stessi. Non c'è un solo essere umano al mondo che non si trovi di fronte alla propria versione personale dell'intera catastrofe.

'Catastrofe' in questo contesto non significa disastro: significa piuttosto la pregnante enormità dell'esperienza del vivere. Include le grandi crisi e disgrazie, ma anche la somma di tutte le piccole cose che possono contrariarci. Ci ricorda che la vita è un fluire continuo, che tutto ciò che appare permanente è in realtà solo momentaneo e costantemente in via di trasformazione. Questo vale per le nostre idee, per le nostre relazioni, per le cose che possediamo, per ciò che creiamo, per il nostro corpo, per tutto.

In questo libro studieremo l'arte di abbracciare l'intera catastrofe. Vogliamo impararla affinché le tempeste della vita, invece di toglierci forza e speranza, ci insegnino a

vivere, a crescere e a guarire, in questo mondo fluido, mutevole e a volte doloroso. Quest'arte ci impone di imparare a guardare noi stessi e il mondo in modo nuovo, e a lavorare con il nostro corpo, con i nostri pensieri, con le nostre emozioni e percezioni in modo nuovo; e ci richiede di imparare a ridere un po' di più (anche di noi stessi), cercando nello stesso tempo di conservare il nostro equilibrio il più possibile.

Oggi l'intera catastrofe è in evidenza su molti fronti. Una scorsa ai quotidiani è sufficiente a delineare un interminabile fiume di sofferenze e di infelicità, in gran parte inflitte da un essere umano a un altro o da un gruppo di esseri umani a un altro. La radio e la televisione riversano su di noi una massa di immagini strazianti di violenza e dolore, descritte con giornalistico distacco, come se la morte e la sofferenza di esseri umani in Medio Oriente, in India, in Sudafrica, in Cina o in Italia fossero eventi naturali quanto quelli del bollettino meteorologico che segue le notizie.

E anche se non leggiamo i giornali e non guardiamo la televisione, la catastrofe del vivere ci è sempre accanto. Si manifesta nelle pressioni a cui siamo sottoposti a casa e sul lavoro, nei problemi e nelle frustrazioni che incontriamo, negli equilibrismi che ci sono richiesti per sopravvivere in questo mondo frenetico e competitivo. Possiamo estendere l'elenco di Zorba e includere, oltre alla moglie o al marito, alla casa e ai bambini, il lavoro, i conti da pagare, i genitori, gli amanti, i suoceri, la morte, la povertà, la malattia, gli incidenti, le ingiustizie, la

rabbia, i sensi di colpa, la paura, la disonestà, la confusione e così via. La lista delle situazioni stressanti della vita è interminabile; e cambia continuamente, perché nuovi avvenimenti si producono continuamente e continuamente ci richiedono un qualche tipo di adattamento o di risposta.

Situazioni umane

Chi lavora in un ospedale non può fare a meno di essere toccato dalle infinite variazioni dell'intera catastrofe che incontra ogni giorno. Ciascuno dei pazienti che arrivano alla clinica per lo stress porta con sé la propria versione personale della catastrofe, così come, del resto, ciascuno di coloro che nell'ospedale lavorano.

Il programma per la riduzione dello stress viene di solito suggerito dai medici in relazione a patologie specifiche: malattie cardiovascolari, cancro, malattie polmonari, ipertensione, cefalea, dolori cronici, crisi convulsive, disturbi del sonno, attacchi di panico, disturbi digestivi connessi allo stress, malattie della pelle, disfonie e molte, molte altre patologie. Ma queste etichette diagnostiche nascondono più di quanto rivelino delle persone. L'intera catastrofe è costituita non solo dalla loro malattia, ma dal complesso intreccio delle loro esperienze e relazioni passate e presenti, delle loro speranze, dei loro timori e della loro visione di ciò che sta loro accadendo. Ciascuno, senza eccezione, ha una

storia personale specifica che dà significato e coerenza al modo in cui percepisce la propria vita, la propria malattia e il proprio dolore, e a ciò che ritiene possibile o meno.

Spesso queste storie sono strazianti. Non di rado la persona ha la sensazione di aver perduto il controllo non solo del proprio corpo, ma di tutta la propria vita. Si sente sopraffatta dall'ansia e dalla paura, spesso complicate da relazioni familiari dolorose. Ascoltiamo continuamente racconti di sofferenza fisica ed emotiva e spesso di frustrazione rispetto all'operato della medicina. Incontriamo persone in preda all'ira o ai sensi di colpa, profondamente carenti di autostima e fiducia per essere state schiacciate dalle circostanze della vita, spesso fin dall'infanzia. E non di rado troviamo persone che sono state letteralmente schiacciate da violenze fisiche e psicologiche.

Alcuni di questi pazienti non hanno ottenuto alcun miglioramento malgrado anni di terapia medica. Molti non sanno più dove rivolgersi in cerca d'aiuto e arrivano alla clinica un po' come a un'ultima spiaggia, sfiduciati, ma ancora disposti a tentare le vie più inverosimili nella speranza di ottenere un po' di sollievo.

Dopo alcune settimane di corso, per molti di loro già si va delineando una nuova relazione con il proprio corpo, con la propria mente e con i propri problemi. Di settimana in settimana la loro faccia e il portamento del loro corpo cambiano. Dopo otto settimane, alla fine del programma, anche l'osservatore più distratto non può

fare a meno di essere colpito dai loro sorrisi e dall'atteggiamento più rilassato.

Pur essendo arrivati alla clinica con uno scopo definito, quello di imparare a rilassarsi e ad affrontare lo stress, è chiaro che questi pazienti hanno imparato molto di più. Spesso alla fine del corso i sintomi sono meno numerosi e più lievi e la persona manifesta più fiducia, ottimismo e assertività. In generale ha un atteggiamento di maggiore accettazione e pazienza nei confronti delle proprie limitazioni e infermità. Ha più fiducia nella propria capacità di sopportare il dolore fisico e psichico e di affrontare i problemi della vita. È meno ansiosa, depressa e arrabbiata. Si sente più padrona di sé anche in quelle situazioni stressanti che in passato le facevano perdere completamente il controllo. In sintesi, è in grado di gestire molto meglio 'l'intera catastrofe' della propria vita, l'intera gamma delle esperienze esistenziali, compresa, in alcuni casi, quella dell'imminenza della morte.

Un paziente che ha recentemente partecipato al programma, aveva lasciato il lavoro in seguito a un attacco cardiaco. Da quarantanni esercitava un'attività imprenditoriale, viveva accanto alla sua azienda e, secondo le sue parole, non si era mai preso un giorno di vacanza: il lavoro era la sua vita. Il cardiologo lo aveva indirizzato alla clinica dopo un cateterismo cardiaco (una procedura diagnostica per le malattie coronariche), un'angioplastica (una procedura per dilatare un restringimento in un'arteria coronarica) e la

partecipazione a un programma di riabilitazione cardiaca.

Quando lo vidi nella sala d'attesa aveva un'aria così sconvolta e disperata che, malgrado avesse un appuntamento con il mio collega, Saki Santorelli, mi sedetti a parlargli sull'istante. Egli disse, in parte rivolgendosi a me e in parte fissando il vuoto, che aveva perso ogni voglia di vivere e che non sapeva nemmeno cosa fosse venuto a fare alla clinica... la sua vita era finita, non aveva più significato, lui non trovava più gioia in nulla, neppure nella moglie e nei figli, e non aveva nessun desiderio di fare alcunché.

Dopo otto settimane lo stesso uomo aveva occhi scintillanti. Nell'incontro che avemmo alla fine del corso mi disse che si era reso conto di aver dato tutta la sua vita al lavoro senza sapere quello che perdeva e che così facendo si era quasi ammazzato. Si era reso conto di non aver mai espresso ai suoi figli il suo amore, quando erano piccoli; ma lo avrebbe fatto ora, finché era ancora in tempo. Guardava al futuro con entusiasmo e speranza; e, per la prima volta, riusciva a pensare di vendere l'azienda. Prima di andarsene mi abbracciò: forse era la prima volta che abbracciava un altro uomo in vita sua.

Da un punto di vista clinico, la sua condizione fisica non era diversa da quando era arrivato, otto settimane prima. Ma, mentre allora viveva come un uomo malato e finito, ora si sentiva più sano e felice. Aveva scoperto la gioia di vivere, malgrado la malattia e tutti gli altri problemi che lo assillavano. Era tornato a vedersi non

più come un malato di cuore, ma come un essere umano intero.

Che cosa ha causato la sua trasformazione? Probabilmente molti fattori hanno contribuito. Ma un elemento importante è stato certamente la sua partecipazione al corso che ha affrontato con molto impegno. All'inizio temevo che non sarebbe arrivato in fondo, perché oltre tutto abitava a ottanta chilometri dall'ospedale e per una persona depressa un viaggio del genere non è poco. Ma rimase e si impegnò nell'esperimento che gli proponevamo malgrado il suo scetticismo iniziale.

Un altro paziente, di circa settantanni, soffriva di dolori fortissimi ai piedi quando arrivò alla clinica. Si presentò alla prima lezione su una sedia a rotelle. La moglie, che lo accompagnava, tornò ad accompagnarlo ogni volta, aspettandolo fuori per tutte le due ore della lezione. Il primo giorno, quando ciascuno condivise qualcosa di sé, quest'uomo disse che i piedi gli facevano così male che avrebbe voluto tagliarseli via. Non vedeva a che cosa la meditazione avrebbe potuto servirgli, ma era disposto a tentare qualunque cosa. Tutti quanti ci sentimmo molto toccati dal suo dolore.

Qualcosa in quel primo incontro deve avergli aperto uno spiraglio, perché nelle settimane che seguirono si impegnò con grande determinazione nel lavoro sul dolore ai piedi. Alla seconda lezione arrivò con le stampelle, invece della sedia a rotelle. Più avanti ridusse il suo sostegno a un semplice bastone. Alla fine del corso

ci disse che il dolore non era cambiato un gran che, ma il suo atteggiamento verso di esso era cambiato profondamente. Da quando aveva cominciato a meditare il dolore gli sembrava più sopportabile; e ora, dopo otto settimane, i suoi piedi non erano più per lui un problema tanto grave. Sua moglie confermò che era diventato un uomo più felice e più attivo.

Trasformazioni di questo genere accadono spesso nella clinica per lo stress e sono generalmente punti di svolta importanti nella vita dei nostri pazienti. Esse corrispondono a un allargamento di quelle che essi concepiscono come le proprie possibilità. Di solito, al momento di andarsene queste persone vengono a ringraziarci per il miglioramento ottenuto. Ma in verità il miglioramento dipende interamente dal loro impegno. Ciò di cui ci ringraziano è di aver dato loro l'occasione per contattare le loro risorse interne, di aver creduto in loro e di non averli abbandonati, di aver dato loro gli strumenti per questa trasformazione. È con piacere che facciamo loro notare che, per portare a termine il programma, *loro* hanno dovuto credere in se stessi e non arrendersi. Hanno dovuto trovare il coraggio per affrontare l'intera catastrofe della loro vita, nei momenti piacevoli e spiacevoli, quando le cose andavano come loro volevano e quando no, quando si sentivano padroni della situazione e quando no. Hanno usato tutte queste esperienze, insieme ai loro pensieri e alle loro emozioni, come strumenti per guarirsi. All'inizio si erano chiesti se il programma avrebbe potuto fare qualcosa *per loro.* Alla

fine hanno scoperto che *loro* stessi possono fare qualcosa di molto importante per sé, qualcosa che nessun altro al mondo può fare per loro.

La consapevolezza

Negli esempi appena narrati ciascuno dei due pazienti ha raccolto la sfida della clinica per lo stress: la sfida a vivere ogni momento della propria vita come importante, come qualcosa che conta e con cui lavorare, anche i momenti di dolore, di tristezza, di disperazione o di paura. Questo 'lavoro' richiede soprattutto la pratica regolare, disciplinata dell'attenzione, della *consapevolezza* momento per momento, una completa appropriazione di ogni istante della nostra esperienza, buono o cattivo, bello o brutto. È questa l'essenza del vivere l'intera catastrofe.

La capacità di essere consapevoli è presente in ciascuno di noi. Tutto quello che occorre è coltivare l'attenzione al momento presente. Lo sviluppo della consapevolezza è cruciale nelle trasformazioni vissute dai nostri pazienti. Possiamo rappresentarci la consapevolezza come una lente che concentra le energie disperse e reattive della nostra mente in un'unica sorgente di energia coerente, che diviene disponibile per vivere, per risolvere i problemi e per guarirci. Abitualmente, senza rendercene conto, sprechiamo enormi quantità di energia reagendo automaticamente e

inconsciamente agli eventi esterni e alle nostre esperienze interne. Coltivare la consapevolezza significa imparare a usare e focalizzare questa energia sprecata. Così facendo impariamo anche a entrare in uno stato di rilassamento profondo, che nutre e rigenera il corpo e la mente. In questo stato ci è più facile *vedere* con maggiore chiarezza il modo in cui viviamo e abbiamo perciò la possibilità di apportare dei cambiamenti per guarirci e per migliorare la qualità della nostra vita. Inoltre impariamo a canalizzare più efficacemente la nostra energia in situazioni di stress, quando ci sentiamo minacciati o indifesi. Questa energia ha la sua sorgente in noi stessi: perciò essa è sempre potenzialmente disponibile.

Coltivando la consapevolezza scopri dentro di te spazi di profondo rilassamento, calma e chiarezza. È come scoprire un territorio sconosciuto, o forse solo vagamente intuito in passato, che contiene un grande pozzo di energia positiva, disponibile per capire te stesso e per guarirti. È facile entrare in questo territorio: il cammino che conduce a esso ti è tanto vicino quanto il tuo corpo, la tua mente e il tuo respiro. Ed è sempre accessibile: è sempre lì, presente in te, qualsiasi siano i tuoi problemi o i tuoi guai. Sia che ti trovi ad affrontare una malattia, il dolore fisico o semplicemente una vita stressante, l'energia di questo spazio interno può esserti di immenso aiuto.

Le pratiche di sviluppo sistematico della consapevolezza sono il cuore della meditazione

buddista. Esse sono state coltivate per oltre 2500 anni nel mondo buddista sia monastico sia laico in varie parti dell'Asia. Recentemente questo tipo di meditazione si è diffuso in tutto il mondo. Ciò è dovuto in parte all'invasione cinese del Tibet e alle guerre nel Sud–est asiatico che hanno costretto all'esilio molti monaci e maestri buddisti; in parte ai molti giovani occidentali che sono andati in Oriente a imparare la meditazione; e in parte alla presenza in Occidente di numerosi maestri Zen e di altre tradizioni, richiamati dal crescente interesse per la meditazione che si va manifestando in questa parte del mondo. Benché le pratiche per lo sviluppo della consapevolezza siano per lo più insegnate nel contesto del buddismo, la loro essenza è universale. La consapevolezza è essenzialmente attenzione; è guardare profondamente dentro di sé in uno spirito di autoindagine e autocomprensione. Perciò essa può essere appresa e praticata, come facciamo nella clinica per lo stress, senza fare riferimento alle tradizioni orientali. La consapevolezza si regge sull'autorità dell'esperienza diretta, come potente veicolo di autocomprensione e di guarigione. In verità, uno dei suoi punti di forza è proprio il fatto di non dipendere da alcun sistema di credenze né da alcuna ideologia, di modo che i suoi benefici sono accessibili a chiunque. E, nello stesso tempo, non è casuale che essa ci giunga dalla tradizione buddista, che si propone come fini supremi la liberazione dalla sofferenza per tutti gli esseri viventi e la dissoluzione delle illusioni.

Vivere momento per momento

Compagni di viaggio

Guardando la trentina di partecipanti al corso che sta per cominciare, qui nella clinica per lo stress, mi stupisco del progetto che ci riunisce. Immagino che tutti quanti si domandino che cosa sono venuti a fare stamattina in questa stanza piena di sconosciuti. Vedo la faccia luminosa e gentile di Edward e penso al peso che si porta sulle spalle, giorno per giorno. Edward è un funzionario di una compagnia di assicurazioni, ha trentaquattro anni e ha l'Aids. Guardo Peter, un uomo d'affari di quarantasette anni che ha avuto un attacco cardiaco un anno e mezzo fa ed è qui per imparare a rilassarsi in modo da evitare di averne un altro. Seduta accanto a Peter c'è Beverly, allegra e ciarliera, e accanto a lei suo marito. A quarantadue anni Beverly ha avuto un aneurisma cerebrale che l'ha resa irriconoscibile a se stessa e ha rivoluzionato la sua vita. Poi c'è Marge, quarantaquattro anni, che è venuta da noi su indicazione della clinica per il dolore. Era infermiera in un reparto di oncologia fino a qualche anno fa, quando riportò lesioni alla schiena e ad entrambe le ginocchia cercando di sostenere un paziente che stava cadendo. Soffre di dolori tanto acuti da impedirle di lavorare e cammina a fatica con il bastone. Ha già subito un intervento a un

ginocchio e ora, oltre tutto, sta per affrontare un'operazione per un tumore all'addome di cui i medici non sono in grado di diagnosticare la natura prima di operare. Non si è ancora ripresa dallo scompiglio che l'incidente ha gettato nella sua vita. È tesa come una corda di violino e scatta per un nonnulla.

Accanto a Marge c'è Arthur, un poliziotto di cinquantasei anni che soffre di severe emicranie e attacchi di panico. Poi Margaret, settantacinque anni, insegnante in pensione, che soffre di insonnia.

Accanto a Margaret siede Phil, camionista del Quebec, anche lui mandatoci dalla clinica per il dolore. Si è infortunato nel sollevare un carico e da allora è in cassa infortuni per dolori cronici alla parte bassa della schiena. Non può più guidare ed è alla ricerca di un modo per rendere più sopportabile il dolore. Sta cercando anche di capire che altro lavoro può fare per mantenere la famiglia, che comprende quattro bambini piccoli.

Accanto a Phil c'è Roger, un falegname trentenne che soffre anche lui di dolori alla schiena in seguito a un incidente sul lavoro. Sua moglie, che è in un'altra sezione del corso, dice che Phil abusa di sedativi da anni e che è diventato la principale fonte di stress della sua vita. È stufa di lui e vuole divorziare. Guardandolo, mi domando dove la vita lo porterà e se riuscirà a rimettersi in sesto. Di fronte a me, dall'altra parte della stanza, c'è Hector, portoricano, di professione lottatore. È qui perché vorrebbe imparare a controllare i propri accessi di

rabbia, che gli provocano scoppi di violenza e dolori al petto. La sua corporatura massiccia è una presenza imponente nella stanza.

I medici ci hanno mandato tutte queste persone per ridurre il livello di stress di cui soffrono; e noi li abbiamo invitati a ritrovarsi una mattina alla settimana in questo corso per le prossime otto settimane. «Perché, in realtà?» mi domando, guardandomi intorno. Il livello di sofferenza collettiva nella stanza, stamattina è immenso. È veramente un gruppo di persone travolte dall'Intera catastrofe' della propria vita, emotivamente non meno che fisicamente.

Per un istante mi meraviglio della nostra audacia nell'invitarli a intraprendere questo viaggio. Mi ritrovo a pensare: «Che cosa mai possiamo fare per tutti loro? E che cosa possiamo fare per gli altri centoventi che inizieranno il corso per la riduzione dello stress durante questa settimana, giovani e vecchi, singoli, sposati e divorziati, lavoratori, pensionati, invalidi e benestanti? Quanto possiamo influire sulla loro vita? Che cosa possiamo fare per loro in otto brevi settimane?» L'aspetto interessante di questo lavoro è che in realtà non facciamo nulla per loro. Se cercassimo di aiutarli, falliremmo miseramente. Quel che facciamo, invece, è invitarli a fare *loro stessi* una cosa radicalmente nuova per sé e cioè provare a vivere intenzionalmente momento per momento.

Il lavoro della clinica per lo stress è così apparentemente semplice che solo quando ci si

coinvolge personalmente si capisce in che cosa consista realmente. Esso parte dal punto in cui le persone si trovano nella loro vita, qualsiasi esso sia. Siamo disponibili a lavorare con chiunque, purché sia disponibile a lavorare con se stesso. E non ci arrendiamo mai, neppure quando la persona si scoraggia, fa dei passi indietro o 'fallisce' ai propri occhi. Per noi ogni momento è un nuovo inizio, una possibilità di ricominciare, di ricollegarci con noi stessi. Da un certo punto di vista, il nostro lavoro consiste solo nel dare alle persone il permesso di vivere ogni momento pienamente e completamente, e nel mostrare alcuni strumenti per farlo sistematicamente. Facciamo conoscere loro dei modi per ascoltare il proprio corpo e la propria mente e per cominciare a fidarsi della propria esperienza. Quello che offriamo alla gente, in realtà, è la scoperta che esiste un modo di essere, un modo di affrontare i problemi, un modo di affrontare l'intera catastrofe', che rende la vita più ricca e più gioiosa. Ad esso si accompagna anche un maggior senso di padronanza di sé e delle situazioni. Questo modo di essere lo chiamiamo la via della consapevolezza. Le persone che sono venute qui stamattina incontreranno questo nuovo modo di essere, nel corso del viaggio che stanno iniziando nella clinica per lo stress. Avremo occasione di ritrovarle, insieme ad altre, durante l'esplorazione della via della consapevolezza in cui anche noi ci stiamo imbarcando.

Non fare

Se in un momento qualsiasi entri nella stanza dove si svolge il corso, la cosa più probabile è che troverai tutti a occhi chiusi, immobili, seduti in silenzio o sdraiati sul pavimento. Questo stato di cose può durare da dieci minuti a tre quarti d'ora per volta.

A un osservatore esterno può sembrare strano o addirittura un po' folle. Sembra che non stia succedendo niente. E in un certo senso è proprio così. Ma è un 'niente' molto ricco e complesso. Le persone che vedi non stanno ammazzando il tempo, fantasticando o dormendo: quello che stanno facendo è un duro lavoro, benché invisibile. Stanno praticando il *non fare.* Stanno attivamente osservando ogni momento, sforzandosi di rimanere presenti e consapevoli, momento per momento; stanno praticando la consapevolezza.

In altre parole, stanno praticando *l'essere.* Una volta tanto, stanno intenzionalmente sospendendo ogni forma di attività e si stanno rilassando nel momento presente senza cercare di riempirlo con nulla. Permettono al loro corpo e alla loro mente di riposarsi nel presente, qualsiasi pensiero o emozione occupi la loro mente e comunque si senta il loro corpo. Stanno focalizzando l'attenzione sulle esperienze base del vivere. Si danno il permesso di essere presenti nel momento, lasciando che le cose siano esattamente così come sono, senza cercare di cambiare nulla.

Per essere ammesso al corso ciascuno di loro ha dovuto impegnarsi a dedicare un certo tempo ogni giorno a questa pratica di 'essere semplicemente'. L'idea

fondamentale è quella di creare un'isola, di essere nel mare del fare in cui le nostre vite sono costantemente immerse, un intervallo di tempo in cui lasciamo che ogni attività si fermi.

Imparare a fermare tutto il fare e passare alla modalità dell'essere, imparare a dedicare tempo a te stesso, a rallentare il ritmo e a nutrire in te calma e autoaccettazione; imparare a osservare l'attività della tua mente momento per momento, a osservare i tuoi pensieri e a lasciarli scorrere senza esserne coinvolto e dominato; imparare a creare spazio per nuovi modi di vedere vecchi problemi e per cogliere l'interconnessione di tutte le cose; questi sono alcuni degli insegnamenti della consapevolezza. Per rendere possibile questo tipo di apprendimento occorre solo che ti rilassi in momenti di puro e semplice 'essere' e che coltivi la consapevolezza.

Più la tua pratica è sistematica e regolare, più la potenza della consapevolezza cresce in te e ti aiuta. Questo libro vuole fornirti una mappa per questo viaggio, così come le lezioni settimanali del corso per la riduzione dello stress servono da guida alle persone che vi partecipano.

Ma, come sai, una mappa non è il territorio che descrive. Analogamente, non devi illuderti che la lettura del libro sia il viaggio vero e proprio. Il viaggio devi viverlo tu personalmente, coltivando la consapevolezza nella tua vita. E, se ci pensi un momento, come potrebbe essere altrimenti? Chi potrebbe fare questo lavoro al posto tuo? Il tuo medico? I tuoi parenti o amici? Per

quanto altri possano desiderare di aiutarti a raggiungere uno stato di maggiore salute e benessere, l'aiuto fondamentale può venire solo da te. Dopo tutto, nessuno può vivere la tua vita al posto tuo; e qualsiasi sia l'affetto che un'altra persona prova per te, esso non può e non deve sostituirsi al tuo prenderti cura di te stesso. Da questo punto di vista coltivare la consapevolezza è proprio come mangiare.

Sarebbe assurdo pretendere che qualcun altro mangiasse al posto tuo; e quando vai al ristorante non ti sfami né sfogliando il menu né ascoltando il cameriere descrivere il cibo. Perché il cibo ti nutra devi effettivamente mangiarlo. Analogamente, per trarre beneficio dalla consapevolezza e capire perché è tanto preziosa devi effettivamente praticarla.

Attenzione e presenza

Fino a qualche anno fa la parola 'meditazione' era, per molti, sospetta e associata a immagini di ciarlatanerie mistiche. Ciò era in parte dovuto all'ignoranza del fatto che, l'essenza della meditazione, consiste semplicemente nel fare attenzione alla propria esperienza. Questo fatto è oggi più conosciuto; e, poiché l'attenzione è un'esperienza di tutti, almeno occasionalmente, la meditazione non ci appare più tanto esotica o estranea alla nostra vita quanto potevamo un tempo pensare.

Tuttavia, quando attraverso la meditazione

cominciamo a osservare un po' più da. vicino il modo in cui funziona la nostra mente, troviamo che la maggior parte del tempo la nostra attenzione è rivolta piuttosto al passato o al futuro che al presente. Perciò, di solito siamo solo parzialmente consapevoli di ciò che accade nel presente. Perdiamo molti momenti della nostra vita perché non siamo del tutto presenti a viverli. Di questo possiamo accorgerci particolarmente attraverso la meditazione, ma è una caratteristica di ogni momento della nostra vita: l'inconsapevolezza domina la nostra mente la maggior parte del tempo e perciò influisce su tutto ciò che facciamo. Osservandoci, scopriamo che funzioniamo quasi sempre 'con il pilota automatico', meccanicamente, senza renderci pienamente conto di quello che stiamo facendo o vivendo. È come se, gran parte del tempo, non fossimo 'in casa'. O come se, in altre parole, fossimo svegli solo per metà. Per familiarizzarti con questo concetto puoi pensare a un'esperienza che si presenta comunemente guidando la macchina. Ti sarà capitato di andare in un certo posto e di non ricordare quasi nulla di quello che hai incontrato lungo il percorso. Probabilmente il tuo 'pilota automatico' era in funzione. Non eri del tutto presente: eri presente solo, sperabilmente, quanto basta per guidare con sicurezza e senza problemi.

Anche se cerchi deliberatamente di fare attenzione a una certa azione, che sia guidare o qualsiasi altra cosa, scoprirai probabilmente che ti è difficile restare presente a lungo. La nostra attenzione viene facilmente distratta.

La mente tende a vagare: dopo un po' ti trovi a essere immerso in pensieri o fantasie.

I nostri pensieri sono tanto potenti, soprattutto in momenti di crisi o di turbamento emotivo, da annebbiare facilmente la consapevolezza del presente. Anche quando siamo relativamente calmi rapiscono tutti i nostri sensi. Un altro esempio tratto dalla guida: succede a volte che una certa impressione, un'immagine, un suono, rapiscano la mente e la trattengano un po' più a lungo di quanto sarebbe raccomandabile per la sicurezza della guida. Mentre l'auto continua ad avanzare, la mente resta indietro, si sofferma su quella mucca in mezzo al prato, su quel camion, o quel che sia che ne ha catturato l'attenzione, incurante delle nuove impressioni che continuano ad arrivare. Ma non è forse quasi sempre così, qualsiasi cosa tu stia facendo? Nota quanto facilmente, in qualsiasi situazione, la tua attenzione viene distratta dal momento presente, portata via dalla corrente dei pensieri. Prova a osservare quanto spesso nel corso di un giorno ti trovi a pensare al passato o al futuro. Resterai sorpreso. Puoi verificare la forza d'attrazione esercitata dal pensiero eseguendo questo semplice esperimento. Chiudi gli occhi e stai seduto con la schiena diritta, senza irrigidirti. Porta l'attenzione al tuo respiro. Non cercare di controllarlo, lascia che accada da sé e semplicemente sentilo, sii consapevole del suo scorrere, del suo entrare e uscire. Prova a mantenere l'attenzione concentrata sul respiro in questo modo per tre minuti.

Se sopraggiunge il pensiero che è sciocco o noioso star semplicemente seduto a osservare il respiro che entra e che esce, nota che questo è semplicemente un pensiero, un giudizio della tua mente. Lascia che questo pensiero passi e riporta l'attenzione al respiro. Alla fine dei tre minuti, nota come ti sei sentito durante l'esperimento e nota per quanto tempo la tua mente si è distratta, perdendo la consapevolezza del respiro. Che cosa sarebbe successo se avessi continuato per dieci minuti, per mezz'ora, per un'ora?

La mente di quasi tutti noi tende a vagare e a saltare facilmente da una cosa all'altra. Ciò rende difficile mantenere l'attenzione concentrata su una cosa, per esempio sul respiro, per un certo tempo, se non impariamo a calmare e a stabilizzare la nostra mente. Questo esperimento di tre minuti è un assaggio di che cos'è la meditazione. Meditazione è osservare deliberatamente il tuo corpo e la tua mente, lasciando che le tue esperienze scorrano liberamente di momento in momento e accettandole *così come sono.* Meditazione non significa rifiutare i pensieri o bloccarli o reprimerli. Non significa controllare alcunché, eccetto la direzione della tua attenzione.

Tuttavia, sarebbe sbagliato ritenere che la meditazione sia un processo passivo. Dirigere l'attenzione e restare in uno stato di autentica calma non reattiva, richiede molta energia e molto impegno. Eppure, paradossalmente, la via della consapevolezza non comporta alcuno sforzo per raggiungere un certo risultato o una particolare

esperienza. Essa richiede invece che tu ti permetta di essere nella realtà che è la tua, di familiarizzarti con la tua esperienza momento per momento. Perciò, se durante i tre minuti dell'esperimento non ti sei sentito particolarmente rilassato o se l'idea di osservare il respiro per mezz'ora ti sembra inconcepibile, non preoccuparti. Il rilassamento viene da sé con la continuità della pratica; lo scopo di questo esercizio era solo quello di farti notare che cosa succede quando provi a concentrare l'attenzione su una cosa. Se cominci a fare attenzione a ciò che passa per la tua mente, momento per momento, durante il giorno, probabilmente scoprirai che una parte notevole del tuo tempo e della tua energia è assorbita da ricordi, fantasticherie, rimpianti legati al passato. E una parte altrettanto grande, o forse maggiore, è assorbita dall'attesa, dalla pianificazione, dalle preoccupazioni e dalle fantasticherie riguardo al futuro e a ciò che vorresti o non vorresti che accadesse. Per via di questo traffico interno che ci occupa quasi continuamente perdiamo gran parte della ricchezza di esperienza della nostra vita; o quanto meno tendiamo a sottovalutarne il valore e il significato.

Per esempio, stai guardando un tramonto, colpito dal gioco di luce e di colori fra nubi e cielo. Per un momento sei veramente presente, lo assorbì, lo vedi veramente. Poi entra in gioco il pensiero, e magari ti ritrovi a commentare la scena con qualcuno che è lì con te, a dire com'è bello il tramonto oppure a parlare di qualcos'altro che ti ha fatto venire in mente. Parlando, disturbi

l'esperienza preziosa di quell'attimo. Perdi quella particolare qualità di percezione del sole, del cielo, della luce. Sei in balia dei tuoi pensieri e dell'impulso di esprimerli. *Le tue parole rompono l'incantesimo. O magari non dici nulla, ma il pensiero o il ricordo che sono affiorati ti hanno* distratto dal tramonto. A questo punto sei assorbito dal tramonto che si trova dentro la tua testa anziché dal tramonto reale che hai davanti agli occhi. Magari pensi di stare ancora godendoti il tramonto, ma in realtà ora lo vedi attraverso il filtro del ricordo di altri tramonti o altre associazioni che ti ha evocato. Tutto questo può accadere a un livello del tutto subliminale; e, quel che più conta, dura solo un attimo. Poi passa, con il continuo mutare delle situazioni e delle sensazioni.

Quasi sempre puoi sopravvivere anche in uno stato di parziale consapevolezza di questo tipo. Almeno sembra. Ma quello che perdi è più importante di quanto forse tu creda. Se abitualmente vivi i momenti della tua vita senza essere pienamente presente in essi, perdi alcune delle esperienze più preziose della vita, come entrare in rapporto con le persone che ami, con i tramonti o con l'aria pura del mattino.

Perché? Perché sei troppo occupato da ciò che ritieni importante in quel momento per fermarti, per darti il tempo di ascoltare, di osservare. Forse hai troppa fretta per fermarti un attimo, per guardare negli occhi o per toccare la persona che ti sta accanto, per essere presente nel tuo corpo. Quando funzioniamo in questo modo automatico, mangiamo senza gustare veramente,

guardiamo senza veramente vedere, tocchiamo senza sentire nulla, udiamo senza udire e parliamo senza sapere veramente che cosa stiamo dicendo. E, per esempio mentre stiamo guidando, queste assenze, quando superano una certa soglia, possono avere conseguenze drammatiche.

L'utilità della consapevolezza, non si limita perciò al fatto di permetterci di godere più profondamente dei tramonti. Quando la mente è dominata dall'inconsapevolezza, tutte le nostre decisioni e le nostre azioni ne risentono. Perdiamo il contatto con il nostro corpo, e con i suoi segnali e messaggi, il che a sua volta può causare altri guai fisici, di cui non ci rendiamo nemmeno conto di essere responsabili. E vivere in uno stato di cronica inconsapevolezza, ci fa perdere gran parte di ciò che è bello e significativo nella vita. Non solo, ma, come nell'esempio della guida, o nei casi di dipendenza dall'alcol, da sostanze stupefacenti o anche dal lavoro in maniera compulsiva, l'inconsapevolezza può essere letale, rapidamente o lentamente.

Sapere di non sapere

Quando cominci a fare attenzione a quel che succede nella tua mente, scopri che sotto la superficie c'è una grande attività mentale ed emotiva. Questo flusso incessante di pensieri e di emozioni può assorbire una grossa parte della tua energia e può impedirti di vivere

anche solo qualche istante di quiete, di pienezza e di gioia.

Quando la mente è in preda all'insoddisfazione e all'inconsapevolezza, il che accade più spesso di quanto molti di noi siano disposti a riconoscere, è difficile essere calmi e rilassati. Più facilmente ci sentiamo divisi e irrequieti. I nostri pensieri e desideri sono spesso in conflitto fra di loro.

Questa condizione mentale può limitare notevolmente la nostra capacità di agire e perfino di vedere con chiarezza le situazioni. A volte non sappiamo neppure che cosa stiamo pensando, sentendo o facendo. E, quel che è peggio, non sappiamo di non saperlo. Crediamo di sapere che cosa stiamo pensando, sentendo o facendo. Ma si tratta tutt'al più di una conoscenza parziale: in realtà siamo trascinati dalle nostre attrazioni e repulsioni, inconsapevoli della tirannia dei nostri pensieri e dei comportamenti autodistruttivi che spesso ne derivano.

Socrate era famoso ad Atene per il suo motto «Conosci te stesso». Un giorno uno dei suoi discepoli gli disse: «Socrate, tu continui a dire 'Conosci te stesso'. Ma tu, conosci te stesso?» Socrate rispose: «No, ma so di non conoscermi».

In questo viaggio della pratica della consapevolezza, verrai a scoprire in prima persona qualcosa del tuo non conoscerti. Non è che la consapevolezza sia la risposta a tutti i problemi della vita. Quel che succede invece è che i problemi della vita appaiono più chiaramente, visti alla luce di una mente chiara. Il solo fatto di divenire

consapevole dell'illusione della mente, che crede costantemente di sapere, è un passo importante verso questa chiarezza: è il primo passo per attraversare il velo delle tue opinioni e vedere le cose come sono realmente.

Ascoltare il corpo

Un aspetto importante della nostra vita e della nostra esperienza, che a causa dell'automatismo delle nostre reazioni tendiamo a ignorare, è il rapporto con il nostro corpo. Spesso siamo appena in contatto con il nostro corpo, a stento ci rendiamo conto di ciò che sente. Di conseguenza, spesso siamo insensibili agli effetti che su di esso hanno l'ambiente, le nostre azioni e perfino i nostri pensieri ed emozioni. Quando ignoriamo queste interconnessioni, a volte abbiamo la sensazione che il nostro corpo abbia reazioni imprevedibili e non riusciamo a capire perché.

Come vedremo più avanti, i sintomi fisici sono messaggi che il corpo ci invia per farci sapere come sta e quali sono i suoi bisogni. Quando ci abituiamo a fare sistematicamente attenzione al corpo e siamo più in contatto con esso, acquistiamo anche la capacità di capire quello che ci vuole comunicare e di rispondere in maniera appropriata. Imparare ad ascoltare il corpo è di vitale importanza per la nostra salute e per la qualità della nostra vita.

Anche una cosa semplice come rilassarsi può essere di

una difficoltà frustrante quando siamo inconsapevoli del nostro corpo. Lo stress della vita di ogni giorno genera tensioni localizzate in particolari gruppi di muscoli, per esempio nelle spalle, nella mandibola, nella fronte. Per rilassare queste tensioni devi prima di tutto accorgerti che ci sono, devi sentirle. Devi essere in grado di disinserire il 'pilota automatico' e di riprendere in mano il controllo del tuo corpo e della tua mente. Come vedremo, per far questo devi concentrare l'attenzione sul corpo, percepire le sensazioni che provengono dai vari muscoli e inviare ai muscoli il messaggio di rilassare le tensioni. Se sei abbastanza consapevole, questo lo puoi fare già nel momento in cui la tensione si sta producendo: non occorre che aspetti di sentirti rigido come un pezzo di legno. Se lasci che la tensione si accumuli, essa diventa tanto abituale che ti dimentichi come ci si sente quando si è rilassati e diventa molto più difficile ritrovare il rilassamento. Quando soffriamo di disturbi fisici o mentali, spesso ci aspettiamo che i medici siano in grado di rimetterci in sesto. A volte ciò è possibile; ma, come vedremo, la nostra collaborazione attiva è essenziale nella maggior parte delle terapie. Questo è particolarmente vero per quelle condizioni croniche per cui la medicina non dispone di cure risolutive. In tali casi, la qualità della nostra vita dipende in larga misura dalla conoscenza che abbiamo del nostro corpo e della nostra mente, e dalla capacità di migliorare la nostra salute entro i limiti, sempre sconosciuti, del possibile. Assumerti la responsabilità di conoscere

meglio il tuo corpo, ascoltandolo attentamente e coltivando le tue risorse interne di guarigione, è il miglior modo di collaborare con i tuoi medici. È qui che interviene la meditazione: essa dà potenza e sostanza a questo impegno e catalizza il lavoro di guarigione.

Un piccolo esercizio

Il modo in cui presentiamo per la prima volta la meditazione nella clinica per lo stress, sorprende sempre i nostri pazienti. Spesso la gente si aspetta che la meditazione sia qualcosa di insolito, di mistico, di straordinario. Per eliminare subito queste aspettative, distribuiamo a ciascuno dei presenti tre chicchi di uva passa e li mangiamo uno per volta, consapevolmente, concentrando l'attenzione su quello che stiamo facendo e vivendolo attimo per attimo. Se vuoi, puoi fare anche tu questo esperimento, dopo averne letto la descrizione.

In primo luogo guardiamo attentamente il chicco di uvetta, lo osserviamo come se non avessimo mai visto una cosa simile in vita nostra. Con i polpastrelli ne palpiamo la consistenza, mentre notiamo le sfumature di colore e la forma delle superfici. Facciamo attenzione ai pensieri che si presentano riguardo all'uva passa o al cibo in generale. Se, mentre guardiamo il chicco di uvetta, proviamo sensazioni di attrazione o repulsione, se ci piace o non ci piace, notiamo anche questo. Poi lo annusiamo per un po'. Infine, consapevolmente, lo

portiamo alle labbra, osservando il movimento del braccio e della mano e la salivazione che comincia a prodursi quando il corpo e la mente sono in attesa di ricevere del cibo. Continuiamo a fare attenzione mentre lo mettiamo in bocca e lo mastichiamo lentamente, assaporando il gusto di un singolo chicco di uva passa. E, quando siamo pronti a deglutire, osserviamo l'impulso di deglutire mentre va crescendo, in modo da vivere anche questa fase consapevolmente. Alla fine proviamo a immaginare o 'sentire' il nostro corpo di un chicco di uvetta più pesante. L'effetto che questo esercizio ha sulle persone è invariabilmente positivo, anche per coloro a cui non piace l'uvetta. I commenti dei partecipanti sono, di solito, che questa diversa esperienza del mangiare è molto piacevole, che hanno assaporato un chicco di uvetta per la prima volta in vita loro e che anche un singolo chicco di uvetta può essere nutriente. Spesso qualcuno osserva che se mangiassimo sempre in questo modo mangeremmo meno e avremmo un rapporto più gratificante ed equilibrato con il cibo. Di solito qualcuno nota l'impulso automatico a mettere in bocca anche gli altri due chicchi prima di aver finito di mangiare il primo e riconosce in quel momento che è quello il suo modo di mangiare abituale. Poiché molti di noi usano il cibo come consolazione, specialmente quando ci sentiamo ansiosi o depressi, questo piccolo esercizio di mangiare al rallentatore, consapevoli di tutto ciò che facciamo, mette in luce quanto siano potenti e incontrollati molti dei nostri impulsi riguardo al cibo.

Nello stesso tempo, esso rivela quanto mangiare possa essere un gesto semplice e soddisfacente e quanto più autocontrollo sia possibile quando introduciamo la consapevolezza in quello che stiamo facendo, momento per momento.

Il fatto è che, quando cominci a fare attenzione in questo modo, il tuo rapporto con le cose cambia. Vedi di più e vedi più a fondo. Cominci a cogliere un ordine intrinseco e collegamenti che finora ti sfuggivano: per esempio, il rapporto che esiste fra gli impulsi che si presentano alla tua mente e il fatto di mangiare troppo o di trascurare i messaggi che il corpo ti manda. Facendo attenzione, diventi letteralmente più sveglio. È come risvegliarsi dall'abitudine di agire meccanicamente, inconsapevolmente. Quando mangi consapevolmente, sei in contatto con il cibo che mangi perché la mente non è distratta, non si sta occupando d'altro, è attenta al fatto di mangiare. Quando guardi il chicco d'uvetta, lo vedi veramente. Quando lo mastichi, lo assapori veramente.

Fare attenzione a quello che stai facendo momento per momento è l'essenza della pratica della consapevolezza. L'esercizio del chicco d'uva passa lo chiamiamo 'meditazione del mangiare'. Aiuta le persone a capire che non c'è niente di strano o di insolito nel meditare o nella consapevolezza. Si tratta soltanto di fare attenzione alla tua esperienza istante per istante. Questo porta a vedere le cose in modo nuovo e ad essere in modo nuovo, perché l'attimo presente, quando viene riconosciuto e onorato, rivela un segreto specialissimo, anzi magico: *il*

presente è il solo momento di cui disponiamo. Il presente è il solo momento in cui possiamo conoscere qualcosa. Il presente è il solo momento per percepire, sentire, imparare, agire, cambiare, guarire. Per questo diamo un valore tanto grande alla consapevolezza momento per momento. Impararla richiede una certa pratica. Ma la pratica stessa porta in sé la propria ricompensa: rende le nostre esperienze più vivide e la nostra vita più reale.

La pratica della consapevolezza

Come vedremo nel prossimo capitolo, per intraprendere la pratica della consapevolezza è utile introdurre deliberatamente una nota di semplicità nella tua vita. Puoi fare ciò riservando ogni giorno un certo tempo a momenti di relativa quiete, dedicando un certo tempo a mettere a fuoco le esperienze base del vivere: il respiro, le sensazioni fisiche, il flusso dei pensieri nella tua mente. Ben presto questa pratica di meditazione strutturata si riversa nella tua vita quotidiana in generale, nel senso che spontaneamente ti troverai a prestare più attenzione a tutto quello che fai, momento per momento. La consapevolezza ti accompagnerà durante una parte sempre maggiore della tua giornata, non solo durante il tempo dedicato specificamente alla 'meditazione'.

Pratichiamo la consapevolezza ricordandoci di essere presenti in tutti i momenti della nostra vita. Possiamo

portare via la spazzatura consapevolmente, mangiare consapevolmente, guidare consapevolmente. Pratichiamo la consapevolezza navigando attraverso tutti gli alti e i bassi della vita, attraverso le tempeste del corpo e quelle della mente, le tempeste esterne e quelle interne. Possiamo imparare a fare attenzione alla nostra paura e al nostro dolore, restando nel contempo centrati e radicati in qualcosa di più profondo dentro di noi, in una saggezza discriminante che ci aiuta ad attraversare e a trascendere paura e dolore, e a trovare pace e speranza nella nostra situazione *così com'è.* Quando diciamo 'praticare la consapevolezza', usiamo la parola *pratica* in un senso speciale. In questo contesto, 'pratica' non significa una prova, un esercizio per mettere a punto una certa capacità da utilizzare in un altro momento. Nel contesto della meditazione, 'pratica' significa 'essere presenti deliberatamente'. Il mezzo e il fine della meditazione, in realtà, coincidono. Non cerchiamo di arrivare a una meta, cerchiamo solo di essere dove siamo già e di esserci pienamente. Probabilmente la nostra meditazione diverrà più profonda nel corso degli anni; ma non è per questo che la pratichiamo. Anche il viaggio verso una maggiore salute è in realtà uno sviluppo spontaneo. La consapevolezza, la capacità di percezione interiore e, in verità, anche la salute si sviluppano da sé, se siamo disponibili a essere presenti momento per momento e a ricordarci che abbiamo da vivere solo il momento presente.

I fondamenti della pratica

I sette pilastri

Per coltivare la consapevolezza e utilizzarla per guarire non basta seguire meccanicamente delle istruzioni. Nessun processo di apprendimento autentico funziona così. L'apprendimento e la trasformazione sono possibili solo in uno stato di apertura e ricettività. Nella pratica della consapevolezza dovrai portare tutta te stessa. Non basta assumere una posizione meditativa e aspettare che succeda qualcosa.

L'atteggiamento con cui ti accosti alla pratica è di cruciale importanza: è il terreno in cui potrai coltivare la tua capacità di calmare la mente e rilassare il corpo, di concentrarti e vedere con chiarezza dentro di te. Se il terreno del tuo atteggiamento è povero, cioè se il tuo impegno e l'energia che porti alla pratica della consapevolezza sono scarsi, ti sarà difficile coltivare calma e rilassamento con una certa continuità. Se il terreno è inquinato, cioè se cerchi di importi il rilassamento e sei ansiosa di ottenere dei risultati, non crescerà nulla e presto ti convincerai che per te 'la meditazione non funziona'.

Coltivare la consapevolezza meditativa è un processo di apprendimento del tutto nuovo. La nostra mente è così abituata a pensare di sapere quali sono i nostri

bisogni e i risultati a cui dobbiamo arrivare, che è facile cadere nella trappola di cercare di controllare il processo e dirigerlo a modo nostro. Ma questo atteggiamento è esattamente l'opposto di quello che facilita il lavoro della consapevolezza e della guarigione.

La pratica della consapevolezza richiede solo che facciamo attenzione e guardiamo le cose così come sono. Non occorre che cambiamo nulla. E la guarigione richiede un atteggiamento di ricettività e accettazione, richiede una sensibilità alle connessioni e alla totalità. Nessuna di queste cose può essere forzata, proprio come non puoi costringerti ad addormentarti. Puoi creare le condizioni adatte per il sonno e poi lasciarti andare. Lo stesso vale per il rilassamento: non lo si ottiene con la forza di volontà. Lo sforzo di rilassarsi produce solo tensione e frustrazione. Se ti accosti alla pratica della meditazione avendo già deciso fra te e te che non funziona, è difficile che possa esserti utile. Non appena proverai qualche dolore o senso di disagio, ti dirai: «Ecco, lo sapevo che i miei dolori non se ne sarebbero andati», oppure: «Lo sapevo che non sarei riuscita a concentrarmi». Troverai confermato il tuo pronostico negativo e abbandonerai la pratica. Se ti accosti alla pratica della meditazione nell'atteggiamento del 'vero credente', sicura che questo è il cammino che fa per te, che la meditazione è 'la risposta giusta', è probabile che presto ti ritroverai delusa. Appena ti accorgerai di essere ancora la stessa di sempre e che il lavoro della consapevolezza richiede energia e dedizione, non solo

romantica fede nel valore della meditazione, il tuo entusiasmo si raffredderà notevolmente.

Secondo la nostra esperienza nella clinica per lo stress, i pazienti che si accostano alla pratica con un atteggiamento scettico ma aperto sono quelli che ottengono i risultati migliori. L'atteggiamento di queste persone è simile a quello di uno scienziato che intraprende un esperimento: «Non so se questo lavoro funzionerà o meno, ho i miei dubbi, ma sono disposto a sperimentare, a metterci tutta la mia energia e a vedere che cosa succede».

Perciò l'atteggiamento con cui pratichiamo determina in larga misura i benefici a lungo termine della pratica.

Per questa ragione, coltivare deliberatamente certi atteggiamenti aiuta a ottenere il massimo dal processo della meditazione. Le intenzioni creano le premesse per ciò che può accadere. Mantenere vivi certi atteggiamenti verso la pratica è in effetti parte integrante dell'addestramento alla consapevolezza; è un modo per canalizzare la nostra energia con la massima efficacia, ai fini della crescita e della guarigione.

Nella pratica, così come la insegniamo nella clinica per lo stress, sette aspetti dell'atteggiamento con cui ci accostiamo alla meditazione sono i pilastri fondamentali del lavoro. Essi sono: non giudizio, pazienza, 'mente del principiante', fiducia, non cercare risultati, accettazione e 'lasciare andare'. Questi atteggiamenti vanno coltivati deliberatamente nella pratica. Essi non sono indipendenti: ciascuno di essi è legato a tutti gli altri.

Quando sviluppi un particolare aspetto, questo accelera la crescita di tutti gli altri. Poiché sono i fondamenti di una solida pratica di meditazione, li descriverò in questo capitolo, prima di parlare delle tecniche specifiche, così che tu possa familiarizzarti con essi fin dall'inizio. Una volta avviata la pratica, può valere la pena che tu rilegga di quando in quando questo capitolo per ricordarti di continuare a nutrire il terreno del tuo atteggiamento, affinché la tua pratica della consapevolezza possa crescere rigogliosa e fiorire.

Non giudizio

Coltiviamo la consapevolezza assumendo l'atteggiamento di testimoni imparziali nei confronti della nostra esperienza. Questo richiede che tu ti renda conto del costante flusso di giudizi e di reazioni alle esperienze interne ed esterne in cui sei coinvolta, e che impari a distaccartene. Quando cominciamo a fare attenzione all'attività della nostra mente, spesso ci stupiamo di scoprire che giudichiamo costantemente il contenuto della nostra esperienza. Quasi tutto ciò che vediamo o con cui entriamo in contatto viene etichettato dalla mente come 'buono' o 'cattivo'. Reagiamo ad ogni esperienza in termini di quello che riteniamo essere il suo valore per noi. Alcune cose, persone ed eventi sono classificati 'buoni' perché, per una ragione o per l'altra, ci fanno sentire bene. Altri vengono altrettanto

immediatamente classificati 'cattivi' perché ci fanno sentire male. Il resto viene classificato come 'neutro' perché ci sembra che non abbia una particolare importanza per noi. Le cose, persone ed eventi che appartengono a quest'ultima categoria li escludiamo quasi dal campo della nostra attenzione: di solito sono quelli che troviamo più noioso osservare. L'abitudine di classificare il contenuto della nostra esperienza in base a giudizi, innesca un insieme di reazioni meccaniche di cui non ci rendiamo conto e che spesso non hanno alcun fondamento obbiettivo. La costante attività giudicante della mente ci rende difficile trovare uno stato di pace interiore: la mente si comporta come uno yoyo, che tutto il giorno va su e giù lungo la corda dei nostri giudizi positivi e negativi

Se vuoi verificare per te stessa questa descrizione, prova a fare attenzione a quante volte nel corso di dieci minuti, mentre sei occupata in una delle tue normali attività quotidiane, sorge in te un giudizio del tipo 'mi piace' o 'non mi piace'. Per arrivare a una gestione più efficace dello stress, il primo passo è renderci conto di questa attività di giudizio automatica della nostra mente, aprendo la possibilità di liberarci dalla tirannia dei giudizi.

Durante la pratica della consapevolezza, è importante riconoscere questa attività giudicante della mente ogniqualvolta si presenta e assumere l'atteggiamento di un testimone imparziale, osservandola semplicemente. Quando un giudizio si presenta, non occorre che lo

reprimi. Basta che tu te ne renda conto. Non si tratta di giudicare il giudizio come 'sbagliato', complicando ulteriormente le cose. Per esempio, supponiamo che tu stia praticando l'osservazione del respiro, come nell'esperimento del capitolo scorso e come faremo spesso in seguito. A un certo punto può darsi che la tua mente dica qualcosa come «Che noia». O: «Questo non funziona». O: «Non ci riesco». Questi sono giudizi. Quando si presentano, è importante che tu li riconosca come tali e che ricordi che la pratica comporta una sospensione dei giudizi e la semplice osservazione di *qualsiasi cosa* si presenti, compresi i tuoi pensieri giudicanti, senza lasciarti coinvolgere e senza agire su di essi in alcun modo. Poi ritorni all'osservazione del respiro.

Pazienza

La pazienza è una forma di saggezza. Essa nasce dalla comprensione e accettazione del fatto che le cose hanno un loro naturale tempo di maturazione. Un bambino può provare ad aiutare una farfalla a uscire dalla crisalide aprendo il guscio: ma questo 'aiuto' non è particolarmente benefico per la farfalla. Un adulto sa che la farfalla può uscire dalla crisalide solo al momento giusto e che il processo non può essere accelerato artificialmente.

In questo spirito, durante la pratica della

consapevolezza, coltiviamo la pazienza nei confronti del nostro corpo e della nostra mente. Ci ricordiamo deliberatamente che non c'è ragione di irritarci con noi stessi perché la nostra mente è costantemente occupata a giudicare o perché ci sentiamo tesi, agitati o spaventati o perché pratichiamo già da un po' di tempo senza aver ottenuto risultati. Invece, ci lasciamo lo spazio per vivere queste esperienze. Perché? Perché sono comunque la nostra esperienza del momento! Sono la nostra realtà, la nostra vita così come si sta manifestando in questo momento. Perciò trattiamo con lo stesso rispetto che avremmo per la farfalla racchiusa nella crisalide. Perché cercare di scavalcare certi momenti per arrivare ad altri 'migliori? Dopo tutto, ciascun momento è la nostra vita così com'è in quel momento. Praticando la meditazione, inevitabilmente scopriamo che la mente ha una spiccata tendenza a 'far di testa sua'. Come abbiamo già visto nel capitolo scorso, una delle sue attività favorite è quella di vagare nel passato e nel futuro e perdersi nei pensieri. Alcuni pensieri sono piacevoli, altri sono carichi di ansia e di dolore. Ma sia in un caso sia nell'altro il pensiero esercita una tremenda attrazione sulla nostra attenzione. Durante gran parte della nostra pratica, i pensieri sopraffanno la percezione del momento presente. La pazienza è particolarmente preziosa quando la mente è agitata. Ci aiuta, nello stesso tempo, ad accettare questa tendenza della mente al vagabondaggio e a ricordarci di non lasciarci coinvolgere nei suoi viaggi.

Pazienza significa anche sapere che non occorre

riempire tutti i momenti della nostra vita di attività e di pensieri, per arricchirli. Anzi, proprio il contrario è vero. Pazienza è essere semplicemente aperti a ogni momento e accettarlo nella sua pienezza così com'è, sapendo che, come la farfalla nella crisalide, le cose maturano quando è il loro tempo.

'Mente del principiante'

La ricchezza dell'esperienza del momento presente è la ricchezza della vita stessa. Troppo spesso lasciamo che i nostri pensieri e le nostre presunte conoscenze ci impediscano di vedere le cose così come sono. Tendiamo a dare per scontato il quotidiano e perdiamo di vista la straordinarietà dell'ordinario. Per cogliere la ricchezza del momento presente, dobbiamo coltivare quella che è detta, nello Zen, 'mente del principiante': una mente che è disposta a guardare ogni cosa come se la vedesse per la prima volta.

Questo atteggiamento è particolarmente importante nel praticare le tecniche di meditazione descritte nei prossimi capitoli. Qualsiasi sia la tecnica praticata, è importante che ci accostiamo ad essa con la 'mente del principiante', lasciando cadere ogni aspettativa basata su esperienze precedenti. L'apertura della 'mente del principiante' ci permette di restare ricettivi a nuove possibilità e di evitare di cadere nell'atteggiamento di routine 'dell'esperto', che spesso crede di sapere più di

quanto non sappia in effetti. Nessun momento è uguale a un altro: ciascun momento è unico e contiene possibilità uniche. La 'mente del principiante' ci ricorda questa semplice verità.

Un esperimento interessante è coltivare la 'mente del principiante' nella vita di tutti i giorni. Quando incontri una persona che ti è familiare, prova a chiederti se la vedi con occhi limpidi, così com'è, o se la vedi attraverso il filtro dei tuoi pensieri e delle tue opinioni su di lei. Puoi fare questo esperimento con i tuoi figli, con tua moglie o tuo marito, con i tuoi amici e colleghi, perfino con i tuoi animali domestici, se ne hai. Puoi farlo con i problemi che ti si presentano quotidianamente. Puoi farlo quando sei in mezzo alla natura: riesci a vedere il cielo, le stelle, gli alberi, l'acqua, le pietre così come sono in questo momento, con mente limpida e sgombra? Oppure li vedi attraverso il velo dei tuoi pensieri?

Fiducia

Sviluppare una fiducia di fondo nella tua esperienza e nelle tue sensazioni, è parte integrante dell'addestramento alla meditazione. È meglio fidarti della tua intuizione e della tua propria autorità, anche se puoi fare degli 'sbagli', piuttosto che cercare sempre una guida fuori di te. Se in un certo momento una certa cosa non la senti giusta, perché non rispettare la tua sensazione? Perché scartare o sottovalutare quello che

senti solo perché una certa autorità o un certo gruppo di persone la pensa diversamente?

Questa fiducia in te stessa e nella tua fondamentale saggezza è molto importante in tutti gli aspetti della pratica della meditazione. Essa ti sarà particolarmente utile nella pratica dello yoga: facendo i vari esercizi, è importante che rispetti i messaggi del tuo corpo quando ti dice di fermarti o di alleggerire una certa posizione, altrimenti potresti farti male.

Alcuni, quando si addentrano nella pratica della meditazione, si fanno talmente influenzare dalla reputazione e autorità dei loro insegnanti da non rispettare più le proprie sensazioni e intuizioni. Vedono nell'insegnante una persona molto più 'avanzata' e saggia e ritengono di doverlo imitare in tutto, obbedire e venerare come un modello perfetto. Questo atteggiamento è del tutto contrario allo spirito della meditazione, che sottolinea il fatto di essere te stessa e di trovare in te la tua guida. Chiunque imiti un'altra persona, per quanto autorevole e saggia, va nella direzione sbagliata.

È impossibile diventare uguale a qualcun altro: la sola cosa a cui puoi aspirare è diventare più pienamente te stessa. È questa, anzi, la motivazione fondamentale per intraprendere il cammino della meditazione. Gli insegnanti e i libri possono solo indicare la direzione. È importante essere aperta e ricettiva a quello che puoi imparare dagli altri, ma in ultima analisi solo tu puoi vivere la tua vita, ciascun momento di essa.

Praticando la consapevolezza, pratichi anche un'assunzione di responsabilità, la responsabilità di essere te stessa e di imparare ad ascoltarti e ad avere fiducia nel tuo essere. Più coltivi questa fiducia nel tuo proprio essere, più troverai facile aver fiducia anche negli altri e contattare la loro bontà di fondo.

Non cercare risultati

Quasi tutto quello che facciamo lo facciamo per ottenere un certo risultato. Ma nella meditazione questo atteggiamento può essere un ostacolo. In questo la meditazione è diversa da ogni altra attività: perché, malgrado richieda un lavoro e una concentrazione di energia particolari, in ultima analisi la meditazione è *non fare.* Non ha altro scopo che quello di permetterti di essere te stessa. L'ironia è che lo sei già! Sembra un paradosso e una follia: ma questo paradosso può indicarti un nuovo modo di rapportarti a te stessa, un modo in cui il cercare di arrivare da qualche parte lascia sempre più il posto al semplice essere. Questo è coltivare l'atteggiamento di 'non cercare risultati'.

Per esempio, ti siedi a meditare e pensi: «Adesso mi rilasso». Oppure: «Non sentirò più il mio dolore». O: «Diventerò una persona migliore». O: «Raggiungerò l'illuminazione». Così facendo, hai già programmato un'idea di come dovresti essere. Ad essa si accompagna inevitabilmente l'idea che non vai bene così come sei. Il

presupposto sottostante è: «Se fossi più rilassata, o più intelligente, o più impegnata, o più questo, o più quello, se il mio cuore fosse più sano, se il ginocchio non mi facesse male, allora sarei ok. Così come sono ora, non vado bene.» Questo atteggiamento è un ostacolo allo sviluppo della consapevolezza, che richiede semplicemente di fare attenzione a qualsiasi cosa stia succedendo al momento. Se sei tesa, fai attenzione alla tensione. Se provi dolore, stai con il dolore meglio che puoi. Se ti stai criticando, osserva l'attività della mente giudicante. Osserva semplicemente. Ricorda: ci limitiamo a permettere qualunque cosa viviamo di momento in momento, semplicemente perché è ciò che è, è la nostra vita in quel momento.

I pazienti che arrivano alla clinica per lo stress, vengono in genere su indicazione dei loro medici curanti per qualche problema specifico. Quando si presentano, chiediamo di mettere a fuoco tre obiettivi, che desiderano raggiungere. Ma poi, spesso con loro grande sorpresa, suggeriamo loro di non cercare di fare progressi verso il raggiungimento di quegli obbiettivi nel corso delle otto settimane. Se un obbiettivo è quello di ridurre il dolore o l'ipertensione o l'ansia, raccomandiamo loro di *non cercare* di alleviare il dolore, di abbassare la pressione o di liberarsi dall'ansia, bensì soltanto di restare nel presente e di seguire attentamente le istruzioni per la meditazione.

Come vedremo più oltre, nella meditazione la via migliore per ottenere risultati è quella di *non cercare* di

ottenere risultati, e di concentrare invece l'attenzione sul vedere e accettare le cose così come sono, momento per momento. Con pazienza e con una pratica regolare, il movimento verso i risultati avverrà da sé. Esso sarà uno sviluppo spontaneo: tu ti limiti a fargli spazio e a invitarlo dentro di te.

Accettazione

Accettazione significa vedere le cose così come sono nel momento presente. Se hai mal di testa, accetta che hai mal di testa. Se pesi qualche chilo in più di quanto vorresti, accettalo come una descrizione dello stato attuale del tuo corpo. Prima o poi è inevitabile accettare che le cose sono così come sono, anche quando si tratta di una diagnosi di cancro o della morte di una persona amata.

Spesso arriviamo all'accettazione solo dopo aver attraversato periodi emotivamente difficili di rimozione e di rabbia. Questi passaggi sono fasi naturali del cammino verso l'accettazione e fanno parte del processo di guarigione. Ma, lasciando da parte per ora le grandi calamità della vita, le ferite la cui guarigione richiede di solito parecchio tempo, nella vita di ogni giorno spesso sprechiamo una gran quantità di energia nel resistere a ciò che già di fatto è così com'è. Cercando di forzare le situazioni a essere come vorremmo che fossero creiamo solo ulteriori tensioni che ostacolano la guarigione, la

crescita e il cambiamento positivo.

Per esempio, se ti senti grassa e il tuo corpo non ti piace e sei disposta ad apprezzarlo solo il giorno in cui avrà il peso che vuoi tu, questo atteggiamento non ti aiuta, genera un circolo vizioso. Non amando il tuo corpo, sei meno sensibile alle sue esigenze e meno capace, per esempio, di fornirgli l'alimentazione di cui ha bisogno. Se vuoi uscire da questa situazione frustrante, sarà bene che tu prenda in considerazione la possibilità di amarti così come sei ora, perché *ora* è il solo momento in cui puoi amarti. Ricorda, ora è il solo momento che hai a disposizione per qualsiasi cosa! Ogni cambiamento passa in primo luogo attraverso l'accettazione di te stessa così come sei.

Quando assumi questo atteggiamento, dimagrire diviene meno importante e diviene anche molto più facile. Coltivando l'accettazione crei le condizioni preliminari per la trasformazione.

Accettazione non significa che deve piacerti tutto di te o che devi assumere un atteggiamento passivo e rinunciare ai tuoi principi e ai tuoi valori. Non significa che devi essere soddisfatta delle cose così come sono o rassegnata. Non significa che non devi cercare di liberarti delle tue abitudini autodistruttive o che devi tollerare l'ingiustizia, per esempio, e rinunciare a ogni impegno per cambiare il mondo. L'accettazione di cui parlo è semplicemente una disponibilità a vedere le cose così come sono. È l'atteggiamento che pone i presupposti per una azione appropriata nella tua vita, di qualsiasi cosa si

tratti. È molto più facile agire con convinzione e con efficacia quando abbiamo una chiara immagine di come stanno le cose, che quando la nostra visione è velata da giudizi e desideri. Nella pratica della meditazione, coltiviamo l'accettazione prendendo ogni momento così come viene e vivendolo nella sua pienezza. Non cerchiamo di sovrapporre all'esperienza le nostre idee su cosa dovremmo sentire, pensare o vedere, bensì restiamo ricettivi a ciò che sentiamo, pensiamo e vediamo in questo momento. Di una cosa possiamo essere certi: che ciò che è oggetto della nostra attenzione in questo momento cambierà, offrendoci l'occasione di coltivare l'accettazione di ciò che si presenterà nel momento successivo.

'Lasciare andare'

Si dice che in India vi sia un sistema particolarmente astuto per catturare le scimmie. Il cacciatore fa un buco in un guscio di noce di cocco, abbastanza grande da lasciare appena passare la mano della scimmia. Poi fa due buchi più piccoli, vi fa passare una corda e fissa la noce di cocco alla base di una palma. Dentro alla noce di cocco mette una banana. La scimmia scende dall'albero, infila la mano nel guscio e afferra la banana. La forma del buco è tale che la mano aperta della scimmia ci passa, ma il pugno chiuso no. Alla scimmia, per liberarsi, basterebbe lasciare andare la banana. Ma, se dobbiamo credere al

racconto, sembra che la maggior parte delle scimmie non sia disposta a farlo. Spesso la nostra mente resta intrappolata proprio come quelle scimmie, malgrado tutta la nostra intelligenza. Perciò coltivare il non attaccamento, la capacità di lasciare andare, è fondamentale per la pratica della consapevolezza. Quando cominciamo a fare attenzione alla nostra esperienza interna, ben presto scopriamo che ci sono pensieri, sentimenti e situazioni che la mente vuole trattenere. Se sono piacevoli, cerchiamo di prolungare questi pensieri, sentimenti e situazioni o di rievocarli continuamente.

Analogamente, ci sono pensieri, sentimenti e esperienze che cerchiamo di evitare, da cui vogliamo proteggerci perché sono spiacevoli, dolorosi o spaventosi. Nella pratica della meditazione, mettiamo deliberatamente da parte la tendenza della mente ad attaccarsi a certi aspetti della nostra esperienza e a respingerne altri. Lasciamo invece che l'esperienza sia quello che è e la osserviamo istante per istante. Il non attaccamento, il lasciare andare, è una forma di accettazione delle cose così come sono. Quando notiamo che la mente tende ad attaccarsi a qualcosa o a respingere qualcosa, possiamo ricordarci di lasciare andare quegli impulsi, di proposito, per vedere che cosa succede. Quando ci ritroviamo a giudicare la nostra esperienza, possiamo lasciare andare quei giudizi. Ci limitiamo a registrarli, senza dare loro ulteriore energia. Accettandoli come esperienza del momento, li lasciamo andare.

Similmente, quando si presentano pensieri legati al passato o al futuro, li osserviamo e li lasciamo andare. Se una cosa ha una presa tanto forte sulla nostra mente che ci è difficile lasciarla andare, possiamo dirigere l'attenzione sulla sensazione del trattenere. Trattenere è l'opposto di lasciare andare. Così facendo, possiamo imparare molte cose sui nostri attaccamenti e sul loro effetto nella nostra vita, e anche sull'effetto dei momenti in cui finalmente lasciamo andare. La disponibilità a esaminare attentamente i nostri attaccamenti, in ultima analisi, ci aiuta a scoprire molte cose anche dell'esperienza opposta. Perciò, sia che 'riusciamo' a lasciare andare o meno, la pratica della consapevolezza continua a insegnarci qualcosa, se siamo disposti a osservare.

L'esperienza di lasciarsi andare non è un'esperienza strana e sconosciuta: la incontriamo ogni sera quando ci addormentiamo. Ci sdraiamo su una superficie morbida, in un luogo tranquillo, spegniamo la luce e lasciamo andare la nostra mente e il nostro corpo. Se non riusciamo a lasciarci andare, non riusciamo ad addormentarci. Quasi tutti abbiamo vissuto momenti in cui la mente non voleva acquietarsi quando andavamo a letto. È questo uno dei primi segni di un livello di stress elevato. Magari non riuscivamo a liberarci di certi pensieri che ci coinvolgevano troppo. In quei momenti se cerchiamo di costringerci a dormire è peggio. Perciò, se la sera riesci ad addormentarti, sei già un'esperta nel lasciarti andare! Ora basta che impari ad applicare questa

capacità anche alle situazioni della vita desta.

Impegno e autodisciplina

Coltivare il non giudizio, la pazienza, la fiducia, la 'mente del principiante', il non cercare risultati, l'accettazione e il 'lasciare andare' ti aiuterà molto a mantenere e ad approfondire la pratica delle tecniche di meditazione che incontrerai nei prossimi capitoli.

Oltre a questi atteggiamenti, ti occorrerà anche un particolare tipo di energia e di motivazione. La consapevolezza non cresce semplicemente perché hai deciso che è una buona idea essere più consapevole. Per sviluppare una solida pratica di meditazione, ti occorre anche un forte impegno a lavorare su di te e abbastanza autodisciplina da perseverare nella pratica quando incontri delle difficoltà.

Nella clinica per lo stress la regola base è che tutti praticano: nessuno è semplicemente spettatore. La presenza di parenti o amici è accettata solo se si impegnano a praticare esattamente come i pazienti, quarantacinque minuti al giorno, sei giorni alla settimana. Medici, studenti di medicina, infermieri e terapisti di varie discipline che fanno internato nella clinica, devono tutti impegnarsi a praticare lo stesso programma di meditazione dei pazienti. Senza questa esperienza personale, non sarebbero in grado di capire il percorso dei pazienti e il tipo di sforzo che occorre per

lavorare sulle energie della propria mente e del proprio corpo.

L'impegno che richiediamo ai partecipanti durante le otto settimane del corso è simile a quello di un allenamento atletico. Un atleta che si allena per una certa gara non si esercita soltanto quando ne ha voglia, per esempio quando è bel tempo o ci sono dei compagni che si allenano con lui o quando ha tempo. Si esercita regolarmente, ogni giorno, con il bello o con il brutto tempo, quando è di buon umore e quando non lo è.

Ai nostri pazienti suggeriamo lo stesso atteggiamento. Fin dall'inizio diciamo loro: «Non occorre che ti piaccia; basta che lo fai. Alla fine delle otto settimane ci dirai se ti è servito oppure no; per ora, quello che ti chiediamo è di mantenere la continuità della pratica.»

Per molti di loro l'impegno di un allenamento intensivo è in se stesso un'esperienza nuova, e ancora più nuova è l'esperienza di un lavoro sistematico nella sfera dell'essere. La disciplina della pratica richiede, in una certa misura, una riorganizzazione della vita, per creare un intervallo di tempo indisturbato di quarantacinque minuti il giorno per la meditazione. Questo intervallo di tempo non si materializza per magia nella vita di nessuno: esso richiede che tu ridistribuisca la tua giornata e le tue priorità in modo tale da liberare il tempo per la pratica. Questo è uno dei versi per cui, partecipare al programma per la riduzione dello stress, può comportare un ulteriore stress a breve termine. Tutti noi insegnanti della clinica consideriamo la meditazione

parte integrante della nostra vita e della nostra crescita personale. Perciò non chiediamo ai nostri pazienti un impegno che non sia anche il nostro. Sappiamo quel che chiediamo perché lo facciamo anche noi: conosciamo lo sforzo che occorre per fare spazio nella propria giornata alla pratica della meditazione, e conosciamo anche il valore di vivere in questo modo. Tutti coloro che desiderano entrare a far parte del personale della clinica, devono avere alle spalle anni di addestramento alla meditazione e portare avanti una solida pratica quotidiana di meditazione. I pazienti sentono, perciò, che il programma che viene loro proposto non è un palliativo, bensì un 'addestramento avanzato' alla mobilitazione delle risorse interne, per guarire e per affrontare le difficoltà della vita. Il nostro impegno personale comunica la nostra convinzione che il viaggio che invitiamo i nostri pazienti a intraprendere è l'avventura di una vita intera, un'avventura degna di essere vissuta e un'avventura in cui ci troviamo insieme. Il senso di essere impegnati in un'impresa comune facilita la perseveranza nella disciplina della pratica quotidiana.

Per attingere alle risorse che la meditazione può mobilitare in te, ti suggeriamo di scegliere un particolare intervallo di tempo da dedicare alla pratica, ogni giorno, o almeno sei giorni alla settimana, per almeno otto settimane. Già il solo fatto di dedicare a te stessa questo lasso di tempo ogni giorno sarà un cambiamento positivo nel tuo stile di vita. Le nostre vite sono tanto

complicate e la nostra mente è tanto occupata e irrequieta che, specialmente all'inizio, è necessario sostenere e proteggere la pratica della meditazione riservandole un tempo e, quando è possibile, anche un luogo speciale, un luogo in cui ti senti particolarmente a tuo agio.

Questo tempo e questo spazio devono essere protetti dalle interruzioni, in modo tale che tu possa permetterti di essere semplicemente, senza doverti preoccupare di nulla. Non sempre questo è possibile; ma, se è possibile, è di grande aiuto programmare le cose in questo modo. Una misura del tuo impegno è il fatto di essere disposta a staccare il telefono o di lasciare che qualcun altro prenda messaggi per te. Essere a casa solo per te stessa è già un grande 'lasciare andare' e già di per sé questo può darti un grande senso di pace. Una volta preso l'impegno di praticare in questo modo, l'autodisciplina entra in gioco nel portarlo avanti. Impegnarci per qualcosa che desideriamo è facile, ma perseverare nel cammino anche quando incontriamo degli ostacoli e ancora non vediamo 'i risultati', questo dà la vera misura del nostro impegno. È qui che interviene la tua scelta cosciente di praticare ogni giorno, che tu ne abbia voglia o meno, che sia compatibile con altri impegni della giornata o meno, con la determinazione di un atleta.

Praticare regolarmente non è così difficile come potrebbe sembrare, una volta che hai deciso di farlo e hai stabilito un certo tempo da dedicare alla pratica.

Tutti abbiamo una certa capacità di autodisciplina. Per far da mangiare ogni giorno ci vuole una certa disciplina.

Per alzarsi la mattina e andare a lavorare ci vuole una certa disciplina. E certamente ci vuole anche per dedicare tempo a te stessa. Nessuno ti paga; e probabilmente non avrai il sostegno dei compagni di pratica di cui dispongono i partecipanti ai nostri programmi. Dovrai trovare da te le tue motivazioni.

Forse la possibilità di reggere meglio alle pressioni della vita o di essere più sana e più felice o di essere più rilassata e fiduciosa è per te una motivazione sufficiente. In ultima analisi sei solo tu che puoi decidere perché ti assumi questo impegno.

Alcuni incontrano una certa resistenza a prendersi tempo solo per se stessi. L'etica cristiana ci ha condizionato a sentirci in colpa quando facciamo qualcosa per noi stessi. Alcuni scoprono di avere una vocina interna che dice loro che questo è egoismo o che non meritano questo tempo e questa attenzione. Spesso riconoscono in essa messaggi ricevuti nell'infanzia: «Non essere egoista, pensi solo a te stessa. Occupati piuttosto dei tuoi fratelli».

Se senti di non meritare di prenderti tempo per te stessa, perché non fare anche di questo sentimento un tema di osservazione nella tua pratica della consapevolezza? Da dove proviene? A quali pensieri o giudizi è associato? Riesci ad accettarli? Sono veri?

Se ritieni che aiutare gli altri sia la cosa più importante, può valer la pena di considerare che la misura in cui sei in grado di farlo dipende dal tuo proprio equilibrio. Prendere tempo per 'accordare il tuo

strumento' non è quindi una scelta egoistica: è piuttosto una scelta intelligente. Per fortuna, anche coloro che incontrano questo tipo di resistenza la superano rapidamente quando si rendono conto degli effetti della pratica della consapevolezza non solo sulla qualità della loro vita, ma anche su quella dei loro rapporti con gli altri. Suggeriamo a ciascuno di trovare il proprio orario migliore per praticare. Il mio è la mattina presto. Mi piace alzarmi un'ora prima di quanto farei altrimenti e meditare o fare yoga. Mi piace essere in piedi senza aver niente da fare salvo vivere nel presente e stare con le cose così come sono, mentre la mia mente è sveglia e ricettiva. So che non dovrò rispondere al telefono e che il resto della famiglia dorme, così che non ho la sensazione di sottrarre del tempo che dedicherei a loro. La meditazione e lo yoga la mattina presto hanno un'influenza positiva su tutto il resto della mia giornata. Quando comincio la giornata in uno spazio di quiete e di attenzione, nutrendo la sfera dell'essere e coltivando la calma e la concentrazione, sono più consapevole e rilassato per tutto il giorno, riesco a riconoscere meglio i primi segni di stress e a gestirli più efficacemente. Quando dedico tempo al mio corpo e faccio un po' di esercizio, stirando le giunture e i muscoli, il mio corpo si sente più vivo ed energico. Giungo anche a conoscerlo meglio e durante la giornata sono più attento ai punti di tensione o di dolore, per esempio la parte bassa della schiena o il collo. Ad alcuni dei nostri pazienti piace praticare la mattina presto, ad altri no, oppure non hanno

la possibilità di farlo. Lasciamo che ciascuno sperimenti e scelga per sé il momento più indicato. La sola eccezione è che all'inizio non è consigliabile praticare la sera tardi, perché è difficile mantenere desta l'attenzione e la concentrazione quando si è stanchi.

È importante essere ben svegli quando si pratica la consapevolezza. Se mi sento addormentato la mattina quando mi alzo, mi spruzzo acqua fredda sulla faccia finché non mi sento perfettamente sveglio. Questo può sembrare un po' spartano, ma deriva solo dall'apprezzare l'importanza di essere del tutto svegli nella pratica. Consapevolezza è essere completamente svegli. Non si coltiva la consapevolezza rilassandosi fino al punto in cui sopravviene il sonno. Perciò suggeriamo ai nostri pazienti di fare tutto quel che occorre per essere completamente svegli quando praticano, anche una doccia fredda se è necessario. La potenza della tua meditazione sarà pari alla potenza della tua determinazione a diradare la nebbia dell'inconsapevolezza. Confusione, fatica, depressione e ansia sono stati mentali potenti, che possono sabotare anche le migliori intenzioni di praticare regolarmente. Sono quelli i momenti in cui la tua determinazione ha il massimo valore e ti sorregge nella continuità della pratica. Una pratica regolare contribuisce a darti una certa stabilità e capacità di recupero anche nei momenti di turbamento emotivo, di confusione e di inerzia. Sono questi alcuni dei momenti più fruttuosi per praticare: non con l'intenzione di liberarti della confusione o dei

sentimenti spiacevoli, ma con quella di osservarli e accettarli.

Visione

Nell'attraversare le tempeste che incontrerai durante il viaggio verso la consapevolezza, un sostegno importante sarà la tua visione personale, la visione di ciò che desideri per te stessa. Magari è una visione di che cosa o chi potresti essere una volta liberata dalle risposte meccaniche della tua mente e dalle limitazioni del tuo corpo. Per alcuni è una visione di salute raggiante, per altri di rilassamento, di amore, di pace, di armonia o di saggezza. La tua visione è ciò che è più importante per te, ciò che ritieni fondamentale per essere il meglio di te stessa, in pace con te stessa e intera.

Il prezzo dell'interezza non è niente di meno di un impegno totale e di una salda fiducia nella tua capacità di manifestare quell'impegno in ogni momento. C.G. Jung ha detto: «Il raggiungimento dell'interezza richiede che la persona metta in gioco tutto il proprio essere. Niente che sia meno di questo basta: non esistono scorciatoie, surrogati o compromessi.» Quello che proponiamo ai nostri pazienti e a noi stessi, in ultima analisi, è qualcosa di più della disciplina di una pratica quotidiana: perché è solo quando la meditazione diventa un modo di vita che essa rivela tutta la sua potenza.

Con queste premesse, che ti possono aiutare ad

entrare nell'atteggiamento e nello spirito più proficui per la pratica della meditazione, possiamo ora addentrarci nella pratica stessa.

L'alleato respiro

Ritmi del corpo

Ritmo e pulsazione sono caratteristiche intrinseche della vita, dal movimento delle ciglia che permette ai batteri di spostarsi, all'alternanza dei cicli della fotosintesi e della respirazione nelle piante, ai ritmi circadiani del nostro corpo. I ritmi del mondo vivente sono immersi nei ritmi più vasti del pianeta: il ciclo del giorno e della notte, quello delle stagioni, il crescere e il decrescere delle maree, i cicli del carbonio, dell'azoto e dell'ossigeno e così via. Anche il nostro corpo è legato all'ambiente circostante da un continuo scambio ritmico di materia e di energia. Secondo un calcolo, in media ogni sette anni il nostro corpo rinnova tutti gli atomi che lo compongono. Già questo è un fatto di un certo interesse: cosa sono io, se ben poca della materia che compone il mio corpo resta immutata nel corso di un solo decennio della mia vita?

Una forma importante di questo scambio di materia e di energia con l'ambiente è la respirazione. Con ogni respiro scambiamo molecole di anidride carbonica, che vengono espulse dal nostro corpo, con molecole di ossigeno dell'aria circostante. Eliminazione con ogni espirazione, rinnovamento con ogni inspirazione. Se questo processo si interrompe per più di qualche

minuto, al cervello viene a mancare l'ossigeno e subisce danni irreversibili.

Il respiro ha un compagno di lavoro essenziale, che è il cuore. Prova a pensarci: questo straordinario muscolo non smette mai di pompare durante una vita intera. Comincia a pulsare ben prima che veniamo alla luce e continua, giorno dopo giorno, anno dopo anno, senza un attimo di riposo, per tutta la nostra vita. E può persino essere mantenuto in funzione artificialmente per qualche tempo dopo la nostra morte.

Come il respiro, il battito del cuore è uno dei ritmi fondamentali della vita. Il cuore invia sangue ricco di ossigeno attraverso le arterie e il sistema di capillari ad esse collegati a tutte le cellule del corpo, fornendo loro l'ossigeno necessario per il loro funzionamento. E mano a mano che consegnano il loro ossigeno, le cellule sanguigne si caricano di anidride carbonica, che è il principale prodotto di scarto dell'attività dei tessuti viventi. L'anidride carbonica viene portata al cuore attraverso le vene e di lì ai polmoni, donde viene riversata nell'atmosfera attraverso l'espirazione. All'espirazione segue un'altra inspirazione, che di nuovo ossigena le molecole portatrici di emoglobina, le quali a loro volta di nuovo vengono pompate in tutto il corpo dalle contrazioni del muscolo cardiaco. Questa è letteralmente la pulsazione della vita in noi, il ritmo delle maree dell'oceano primordiale interiorizzato, il flusso di materia e di energia che ci attraversa.

Respiriamo dal momento in cui nasciamo a quello in

cui moriamo. Il ritmo del respiro cambia notevolmente in rapporto all'attività che svolgiamo e allo stato emotivo in cui ci troviamo: esso accelera durante un'intensa attività fisica o quando siamo emotivamente turbati e rallenta durante il sonno o il rilassamento. Un esperimento interessante consiste nell'osservare il tuo respiro quando sei eccitato, arrabbiato o sorpreso e quando sei rilassato, e nel notare le differenze. A volte il respiro è regolare, altre volte è irregolare o perfino affannoso. Il respiro può essere in una certa misura controllato coscientemente: possiamo trattenere il respiro per un certo tempo oppure possiamo variarne il ritmo e la profondità. Ma, lento o rapido, controllato o spontaneo, il respiro accompagna ogni momento e ogni esperienza della nostra vita. Di solito è per noi del tutto scontato e non gli prestiamo alcuna attenzione se non quando succede qualcosa che ci impedisce di respirare normalmente. Oppure quando cominciamo a meditare.

Il respiro ha una funzione importantissima per la meditazione e per la guarigione: esso è un alleato e un maestro incredibilmente potente nel lavoro della consapevolezza. È particolarmente fruttuoso concentrare l'attenzione sulle pulsazioni fondamentali del corpo durante la meditazione, perché esse sono così intimamente connesse con l'esperienza di vivere. In teoria potremmo concentrarci sul battito del cuore, anziché sul respiro; ma l'osservazione del respiro è molto più facile.

Il fatto che sia un fenomeno ritmico, la cui pulsazione

e ampiezza variano continuamente, lo rende ancora più prezioso come oggetto di osservazione. Osservando il respiro durante la meditazione impariamo a familiarizzarci con il continuo cambiamento di ogni cosa. Impariamo ad essere flessibili e a restare attenti a un processo che modifica il suo ritmo, a volte in maniera spettacolare, in rapporto con il nostro stato emotivo.

Il respiro è inoltre uno straordinario supporto della consapevolezza nelle varie situazioni della vita quotidiana. Finché siamo in vita resta con noi: non possiamo dimenticarlo a casa. È sempre presente e si presta sempre ad essere osservato, qualsiasi cosa stiamo facendo o vivendo, dovunque siamo. Sintonizzarci sul respiro ci riporta istantaneamente nel qui e ora. Immediatamente ancora la nostra consapevolezza nel corpo, in un processo vitale fondamentale, ritmico e fluido.

Osservare il respiro

Il modo più facile e più efficace per iniziare una pratica di meditazione, è quello di concentrare semplicemente l'attenzione sul respiro, e vedere che cosa succede mentre cerchiamo di mantenervela. È lo stesso esercizio che abbiamo fatto nel capitolo 'Vivere momento per momento'; la sola differenza è che ora lo estendiamo oltre la durata di tre minuti. Ci sono vari punti del corpo dove possiamo osservare il respiro. Uno di questi è,

ovviamente, le narici: quando osservi il flusso del respiro attraverso le narici, nota la sensazione prodotta dall'inspirazione e dall'espirazione. Un altro punto è il petto, di cui puoi osservare l'espansione e la contrazione. Un altro ancora è la pancia, che quando è rilassata si solleva e si abbassa con il respiro.

Indipendentemente dal punto di osservazione che scegli, l'idea fondamentale è mantenere la consapevolezza delle sensazioni che accompagnano il respiro in quel particolare punto del corpo, momento per momento. Per esempio, *senti* l'aria che entra e che esce attraverso le narici; *senti* il movimento dei muscoli respiratori nel torace; *senti* la pancia che si alza a si abbassa. Consapevolezza del respiro significa soltanto questo: semplicemente fare attenzione. Non significa cercare di forzare il respiro in alcun modo, di renderlo più profondo, di rilassarlo o di cambiarne il ritmo. Il respiro entra ed esce dal tuo corpo perfettamente da anni senza che tu ci abbia mai pensato: non c'è bisogno di controllarlo ora, solo perché hai deciso di prestargli attenzione. Anzi, in questo contesto lo sforzo di cercare di controllare il respiro può essere controproducente. Il solo sforzo deve essere quello di restare consapevole della sensazione prodotta da ogni inspirazione e da ogni espirazione; se vuoi, puoi includere anche la sensazione che accompagna l'inversione del flusso del respiro. Un altro equivoco comune, quando la gente ascolta per la prima volta le istruzioni per l'osservazione del respiro, è quello di interpretarle nel senso che si tratti di *pensare* al

respiro. Non si tratta affatto di questo: fare attenzione al respiro non significa pensare al respiro; significa *sentire* le sensazioni che accompagnano il respiro e seguirle nei loro mutamenti.

Nella clinica, di solito scegliamo di osservare il respiro nella pancia, piuttosto che attraverso le narici o nel petto. In parte questa scelta è dovuta al fatto che, agli inizi della pratica, questo tipo di osservazione è particolarmente rilassante. Tutti coloro che praticano un'arte o professione in cui il respiro è importante, come i cantanti, i suonatori di strumenti a fiato, i ballerini, gli attori, i cultori delle arti marziali, conoscono il valore della respirazione nella pancia e del concentrare la consapevolezza in quella parte del corpo. Così facendo, hanno più fiato e un migliore controllo del respiro.

Il solo fatto di osservare il respiro nella pancia ha un effetto calmante. Come la superficie del mare si increspa quando soffia il vento, così anche la mente tende ad agitarsi e a divenire reattiva in presenza di turbolenze esterne. Ma se scendi quattro o cinque metri sotto la superficie del mare trovi solo un lievissimo movimento: a quella profondità l'acqua è calma anche quando la superficie è tempestosa. Lo stesso accade quando quando 'scendiamo' nella pancia: ci sintonizziamo su una regione del corpo sottostante all'agitazione della mente pensante e intrinsecamente più calma. Questo è un buon metodo per ristabilire l'equilibrio e la calma quando ci sentiamo turbati o siamo agitati da molti pensieri. Nella meditazione il respiro funge da ancora per l'attenzione.

Concentrando l'attenzione sul respiro, in qualsiasi punto del corpo, ti cali al di sotto dell'agitazione superficiale della mente ed entri in una regione di rilassamento, calma e stabilità. La superficie resta agitata, come la superficie del mare quando è increspata dalle onde; ma tu, semplicemente facendo attenzione al respiro per qualche istante, vieni a trovarti al riparo dall'azione dei venti della mente. Questo è un metodo estremamente efficace per trovare un centro di pace al tuo interno e ha un effetto stabilizzante sulla mente.

In qualsiasi momento, quando ritorni a quella parte di te che è calma e stabile, la tua prospettiva sulle cose cambia immediatamente. Vedi le cose più chiaramente e sei in grado di agire a partire da un equilibrio interno, anziché essere sbattuto di qua e di là dall'agitazione della mente. Questo è uno dei motivi per cui concentrarsi sul respiro nella pancia è particolarmente utile: la pancia è letteralmente il centro di gravità del corpo e si trova molto più in basso della testa e della turbolenza dei pensieri. Per questo fin dall'inizio scegliamo di fare amicizia' con la pancia: in essa troviamo un'alleata per raggiungere la calma e la consapevolezza.

Qualsiasi momento in cui porti l'attenzione al respiro in questo modo diventa un momento di consapevolezza meditativa. È un modo molto efficace per sintonizzarti sul momento presente, sul tuo corpo e sui tuoi sentimenti, non solo mentre stai praticando una tecnica specifica di meditazione, ma in qualsiasi situazione della

vita.

Mentre osservi il respiro, tenere gli occhi chiusi può aiutarti ad approfondire la tua concentrazione. Ma si può meditare anche con gli occhi aperti. Se preferisci fare in questo modo, lascia lo sguardo sfocato e mantienilo fisso sulla parete che hai di fronte o sul pavimento, senza muoverlo.

Porta all'osservazione del respiro la stessa sensibilità che abbiamo dedicato a mangiare i tre chicchi di uvetta nel capitolo 'Vivere momento per momento'. In altre parole, sii consapevole delle tue sensazioni in ogni istante. Mantieni più che puoi l'attenzione sul respiro per tutta la durata dell'inspirazione e per tutta la durata dell'espirazione. E, quando noti che la tua mente si è distratta, semplicemente, delicatamente, riconducila all'osservazione del respiro.

Respirazione diaframmatica

Molti dei nostri pazienti hanno trovato che il tipo di respirazione detto 'respirazione diaframmatica' o 'addominale' o 'di pancia', è loro particolarmente utile. È un tipo di respirazione che comporta il rilassamento dei muscoli addominali. Può darsi che già sia il modo in cui normalmente respiri. Se non lo è, può darsi che tenda a diventarlo, mano a mano che ti abitui a fare attenzione al respiro, perché è una forma di respirazione più lenta e profonda di quella 'di petto'. Tutti respiriamo in questo

modo durante i primi anni di vita. In senso lato, tutti i tipi di respirazione sono 'diaframmatici' in quanto coinvolgono l'uso del diaframma. Per visualizzare le caratteristiche specifiche di questo tipo di respirazione è utile sapere qualcosa di più su come l'aria entra ed esce dai polmoni.

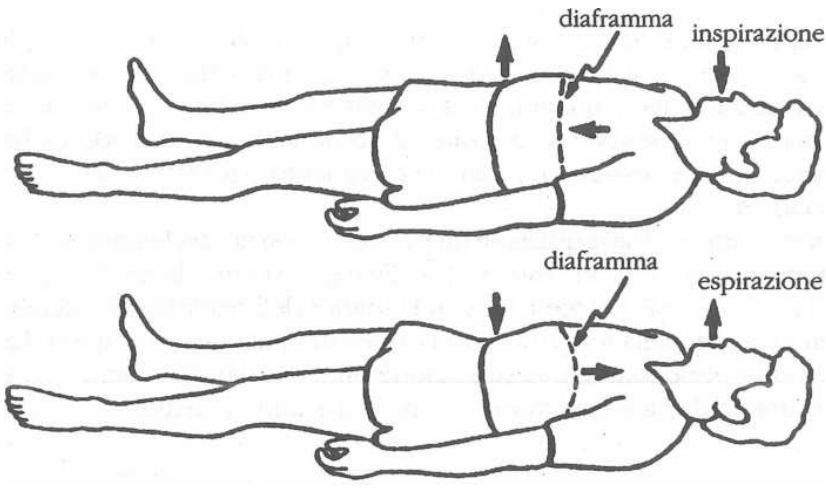
Il diaframma è un grande foglio muscolare a forma di cupola, attaccato al bordo inferiore della gabbia toracica. Esso separa gli organi del petto (polmoni, cuore e grandi vasi sanguigni) da quelli dell'addome (stomaco, fegato, intestini eccetera). Essendo ancorato alla gabbia toracica, il diaframma si tende e si abbassa quando si contrae *(vedi* Figura 1). Questo abbassamento aumenta il volume della cavità toracica in cui sono situati i polmoni e causa una decompressione all'interno di essi. La diminuzione di pressione risucchia aria dall'esterno del corpo. È questa la fase dell'inspirazione.

Dopo essersi contratto, il diaframma si rilassa e risale a occupare la sua posizione di riposo. Così facendo, diminuisce il volume della cavità toracica e comprime l'aria contenuta nei polmoni, che fuoriesce dal corpo attraverso il naso (e attraverso la bocca, se è aperta). È questa la fase dell'espirazione. Perciò, in ogni forma di respirazione, l'aria entra nei polmoni quando il diaframma si contrae e si abbassa, ed esce dai polmoni quando il diaframma si distende e si alza. Se i muscoli delle pareti addominali sono contratti, quando il diaframma si contrae e scende, spingendo contro gli organi contenuti nella cavità addominale, esso incontra

resistenza. Perciò non è in grado di scendere molto a fondo: la respirazione tende ad essere superficiale e piuttosto alta nel petto. Nella respirazione addominale, l'idea è quella di rilassare i muscoli della pancia il più possibile. Allora, quando il respiro entra, l'addome si espande leggermente (da sé) sotto la pressione della discesa del diaframma. Il diaframma può scendere più a fondo, l'inspirazione è più lunga e i polmoni si riempiono di una quantità maggiore d'aria. Di conseguenza più aria viene espulsa nell'espirazione, che è anch'essa più lunga; l'intero ciclo respiratorio risulta più lento e più profondo.
Se non sei abituato a rilassare la pancia, i primi tentativi di respirare in questo modo potranno sembrarti frustranti. Ma se perseveri senza forzare, ben presto esso ti diverrà naturale. I bambini non hanno bisogno di rilassare la pancia quando respirano: sono già rilassati! Ma quando abbiamo sviluppato un certo grado di tensione cronica, come spesso accade in noi adulti, può volerci un certo tempo per imparare a rilassare i muscoli addominali. Ma ne vale certamente la pena.

All'inizio ti può aiutare sdraiarti sulla schiena oppure distenderti su una sedia a sdraio, chiudere gli occhi e appoggiare una mano sulla pancia. Nota il leggero movimento della tua mano quando il respiro entra e esce. Se la tua mano si alza durante l'inalazione e si abbassa durante l'esalazione, stai respirando diaframmaticamente. Non dev'essere un movimento violento o forzato e non occorre che sia molto ampio.

Figura 1


diaframma
inspirazione
diaframma
espirazione

La sensazione è un po' come quella di un pallone che si gonfia leggermente con l'inspirazione e si sgonfia con l'espirazione. Se è già così ora, bene. Se no, bene ugualmente: verrà da sé, col tempo e con la pratica dell'osservazione del respiro. Incidentalmente, nella tua pancia non c'è nessun pallone che si gonfi d'aria: è solo un modo per descrivere la sensazione prodotta dal movimento. La sola cosa che si gonfia d'aria sono i polmoni, che si trovano nel petto!

La potenza del respiro

Quando inviammo un questionario a varie centinaia di pazienti che avevano seguito il corso per la riduzione dello stress, una delle domande era quale fosse stato per loro l'insegnamento più importante che avevano tratto dal corso. La maggior parte di essi rispose: il respiro. È paradossale in un certo senso, dato che tutti loro respiravano già da sempre, prima di arrivare alla clinica. Come mai il respiro, un'attività che già li accompagnava da tutta una vita, era diventato improvvisamente così importante e prezioso?

La risposta sta nel fatto che, quando cominciamo a meditare, il respiro acquista per noi un significato particolare. Quando gli dedichiamo un'attenzione sistematica, tutto il modo in cui ci rapportiamo ad esso cambia radicalmente. Come abbiamo visto, il respiro ci

aiuta a concentrarci. Ci riporta a noi stessi e ci ricorda di affrontare la nostra esperienza consapevolmente, ancorati nel presente. La consapevolezza del respiro ci aiuta a calmare il corpo e la mente. Ci aiuta a osservare i nostri pensieri e sentimenti con più distacco e con occhio più discriminante. Vediamo le cose con più chiarezza e da una prospettiva più vasta, perché siamo più consapevoli e più svegli. E a questa consapevolezza si accompagna la sensazione di avere più scelte a disposizione, di essere più liberi di scegliere risposte efficaci e appropriate in situazioni di stress, anziché essere sopraffatti dalle nostre reazioni automatiche, perdendo l'equilibrio e il senso della nostra identità. Tutto questo si sviluppa dalla semplice pratica di osservare il respiro, quando ti ci dedichi regolarmente. Inoltre scoprirai che è possibile indirizzare il respiro verso parti specifiche del corpo, per portare energia di guarigione a parti malate o lenire il dolore, oltre a calmare e stabilizzare la mente.

Il respiro ci aiuta anche a entrare in spazi di profonda calma e concentrazione. La pratica di focalizzare l'attenzione su un'unica cosa accresce la nostra capacità di concentrazione. E il fatto di restare con il respiro, qualsiasi esperienza interna si presenti, ci porta a lungo andare a stati di grande pace e consapevolezza. È come se il respiro contenesse in sé un potere segreto, a cui possiamo attingere semplicemente seguendone il cammino.

Questo potere si manifesta quando manteniamo sistematicamente l'attenzione concentrata sul respiro per

periodi di tempo prolungati. Gradualmente, con la pratica, acquistiamo una crescente fiducia nel respiro come nostro fedele alleato. Per questo, credo, i nostri pazienti dicono tanto spesso che il respiro è l'insegnamento più importante che hanno tratto dal corso. Proprio sotto il tuo naso c'è una fonte di energia segreta, capace di trasformare la tua vita. Tutto quel che occorre per attingervi è approfondire la tua capacità di attenzione e la tua pazienza.

È la semplicità stessa della pratica di osservazione del respiro che le conferisce il potere di svincolarci dalla presa abituale e compulsiva delle preoccupazioni della mente. Gli yogi lo sanno da molti secoli: il respiro è il fondamento universale delle tecniche di meditazione.

Pratica strutturata e non

Ci sono due modi principali di praticare l'osservazione del respiro. Uno consiste nel dedicare alla pratica un tempo specifico, durante il quale sospendi ogni altra attività, assumi una posizione particolare e dimori per un certo tempo nella consapevolezza del respiro che entra e che esce, come descritto sopra. Praticando regolarmente in questo modo, approfondisci la tua capacità di mantenere l'attenzione concentrata sul respiro per periodi prolungati. Questo aumenta la tua capacità di concentrazione in generale e la mente diviene più calma, meno reattiva sia ai pensieri sia alle pressioni

esterne. Mano a mano che ti addentri nella pratica, la calma acquista una propria stabilità e diviene più robusta e costante. Allora dedicare tempo alla meditazione, qualsiasi sia la tecnica che usi, viene a significare per te tornare 'a casa', al tuo essere più profondo, a uno spazio di pace e di rigenerazione.

Il secondo modo di praticare l'osservazione del respiro, è farvi attenzione di quando in quando durante il giorno, dovunque ti trovi e qualsiasi cosa tu stia facendo. In questo modo il filo della consapevolezza meditativa, con il rilassamento fisico e psichico e la capacità di percezione interna che lo accompagnano, viene intrecciato nel tessuto della tua vita quotidiana. Questo tipo di pratica lo chiamiamo 'meditazione non strutturata'. Esso è almeno altrettanto prezioso della 'meditazione strutturata', ma viene facilmente dimenticato e perde gran parte della sua potenza se non è associato a una regolare pratica strutturata. La pratica strutturata e quella non, nel lavoro con il respiro, si completano e si arricchiscono a vicenda. La cosa migliore è portarle avanti entrambe. Il secondo tipo di pratica, naturalmente, non occupa nemmeno un attimo di tempo: richiede solo che te ne ricordi.

La consapevolezza del respiro è centrale per tutti gli aspetti della pratica della meditazione. Ce ne serviremo durante la meditazione seduta, l'esplorazione del corpo, lo yoga e la camminata meditativa, che sono tutte pratiche strutturate. Ce ne serviremo anche in vari momenti della giornata per sviluppare una continuità di

consapevolezza nella nostra vita. Se perseveri nella pratica, non è lontano il giorno in cui il respiro sarà divenuto per te un vecchio amico e un potente alleato nel processo di guarigione.

Esercizio 1

1. Assumi una posizione comoda, sdraiato sulla schiena o seduto. Se sei seduto, tieni la colonna vertebrale diritta e rilassa le spalle.
2. Chiudi gli occhi, se la cosa non ti mette a disagio.
3. Porta l'attenzione alla pancia, sentendola sollevarsi o espandersi leggermente con l'inspirazione e abbassarsi o sgonfiarsi leggermente con l'espirazione.
4. Mantieni l'attenzione concentrata sul respiro, restando con ciascuna inspirazione per tutta la sua durata e con ciascuna espirazione per tutta la sua durata, come se cavalcassi le onde del tuo respiro.
5. Quando noti che la tua mente si è allontanata dal respiro, nota cosa l'ha distratta e poi, delicatamente, riporta l'attenzione alla pancia e alla sensazione del respiro che entra e che esce.
6. Se la tua mente si allontana dal respiro mille volte, il tuo compito è semplicemente quello di ricondurla al respiro ogni volta, qualsiasi sia la natura della preoccupazione che l'ha distratta.
7. Fai questo esercizio per quindici minuti il giorno, a un'ora che ti è comoda, ogni giorno, che tu ne abbia voglia o meno, per una settimana. Sperimenta

com'è per te includere una disciplina di meditazione nella tua vita. Fai attenzione anche a com'è per te passare quindici minuti al giorno semplicemente in compagnia del tuo respiro, senza *fare* nulla.

Esercizio 2

1. Sintonizzati sul respiro in vari momenti della giornata, osservando il movimento del respiro nella pancia durante due o tre cicli respiratori.
2. Fai attenzione ai tuoi pensieri e sentimenti in quel momento, osservandoli semplicemente, senza giudicarli e senza giudicare te stesso.
3. Nello stesso tempo, sii consapevole di eventuali cambiamenti nel modo in cui le cose ti appaiono e nel modo in cui ti senti con te stesso.

Meditazione seduta

Nutrire la sfera dell'essere

All'inizio del corso per la riduzione dello stress, ciascuno viene invitato a dire che cosa l'ha motivato a parteciparvi e che cosa spera di ottenere dal corso. La settimana scorsa, Linda ha detto di sentirsi sempre come se avesse alle calcagna un grosso autotreno che la incalza. Molti di noi si sono riconosciuti in quella efficace immagine, che ha suscitato sorrisi e cenni di assenso in tutta la stanza. Io le ho chiesto che cosa fosse per lei quell'autotreno. Lei ha risposto che l'autotreno erano i suoi impulsi, le sue voglie (Linda tende all'obesità), i suoi desideri; in una parola, la sua mente. La mente era l'autotreno che la incalzava, che non le dava pace.

Abbiamo già visto che il nostro comportamento e i nostri sentimenti sono guidati dal gioco di attrazioni e repulsioni della mente. Se ti osservi, non trovi forse che la tua mente è costantemente occupata dalla ricerca di soddisfazione, dal tentativo di fare andare le cose come vuoi tu, di ottenere ciò che desideri e di allontanare ciò che temi?

Un effetto di questa costante preoccupazione della mente è che spesso riempiamo le nostre giornate di cose da fare e poi corriamo per cercare di farle tutte, senza particolarmente godercene nessuna, perché abbiamo

troppa fretta, siamo troppo occupati, troppo in ansia. Ci sentiamo schiacciati dai nostri impegni, dalle nostre responsabilità, dai nostri ruoli, anche quando quello che facciamo è per noi importante e lo facciamo di nostra iniziativa.

Viviamo immersi nel mondo del *fare.* Raramente entriamo in contatto con colui che agisce questo fare o, in altre parole, con la sfera *dell'essere.* Ritrovare il contatto con la sfera dell'essere non è difficile: basta ricordarsi di essere consapevoli. I momenti di consapevolezza sono momenti di pace anche in mezzo a un'attività intensa.

Quando tutta la tua vita è orientata verso il fare, la pratica della meditazione ti offre un rifugio di stabilità e saggezza in cui puoi trovare equilibrio e prospettiva. È un modo per arrestare la corrente del fare e prenderti tempo per ricordarti chi sei, in uno stato di rilassamento e benessere. La meditazione può darti la forza e l'autoconoscenza necessarie per ritornare al fare da uno spazio diverso, a partire dal tuo essere. Allora un certo equilibrio, una certa pazienza, una pace interiore e una chiarezza si riversano in tutto ciò che fai e la pressione del fare ti sembra meno pesante o addirittura scompare del tutto.

La meditazione è non–fare. È la sola attività umana, che io sappia, che non mira a ottenere un risultato, bensì sottolinea semplicemente l'essere ciò che già sei. Normalmente siamo tanto occupati dal fare, dal cercare di ottenere, dal pianificare, dal reagire che quando ci fermiamo ad ascoltare semplicemente noi stessi

dapprima la cosa ci sembra molto strana.

Abbiamo bisogno di un po' di tempo per familiarizzarci con l'esperienza di stare semplicemente in compagnia della nostra mente. È un po' come ritrovare un amico che non abbiamo visto da molti anni: all'inizio può esserci un po' di imbarazzo, non sappiamo più chi sia la persona che abbiamo di fronte, non sappiamo come comportarci. Può volerci un certo tempo per ritrovare il legame, per familiarizzarci di nuovo l'uno con l'altro.

L'abitudine a fare costantemente è tanto forte che per ricordare il valore dell'istante presente dobbiamo ricorrere a misure insolite e in un certo senso drastiche. Per questo è importante dedicare un periodo di tempo specifico ogni giorno alla pratica della meditazione. È un modo per fermare il movimento del fare, per ricordarci di noi stessi e per nutrire la sfera dell'essere. Trovare nella tua giornata un intervallo di tempo specifico per essere semplicemente, per non fare, può sembrarti dapprima un rituale forzato e artificioso. Finché non entri nel vivo della pratica, ti può sembrare di aggiungere un ulteriore impegno alla tua agenda già sovraccarica: *»Adesso, oltre a tutti gli impegni e a tutto lo stress che ho addosso, devo anche trovare il tempo per meditare!» Da un certo punto di vista questo è vero e non c'è modo di evitarlo. Ma, una volta che ti rendi conto della vitale importanza di nutrire il tuo essere, di calmare il tuo cuore e la tua mente, di trovare un equilibrio interno per affrontare le tempeste della vita, l'impegno e la disciplina necessari a praticare si sviluppano

spontaneamente. Quando veramente ti rendi conto che la meditazione nutre la parte più profonda di te, non hai più difficoltà a farle spazio nella tua vita.

Posizione

Il nucleo della pratica della meditazione è la meditazione seduta. Stare seduti, come respirare, è un'esperienza familiare a tutti, niente di speciale. Quello che caratterizza la meditazione seduta, come caratterizza la pratica dell'osservazione del respiro, è naturalmente la consapevolezza.

Per praticare la meditazione seduta, in primo luogo dobbiamo trovare un tempo e uno spazio speciali da dedicarle, come suggerito nel capitolo 'I fondamenti della pratica'. Poi ci sediamo, assumendo una posizione insieme sveglia e rilassata, che ci permetta di stare a nostro agio senza muoverci per un certo tempo, e restiamo con calma e accettazione nel momento presente, senza cercare di riempirlo con nulla. Conosci già questo atteggiamento per averlo sperimentato nei vari esercizi di osservazione del respiro.

È utile assumere una posizione eretta e fiera, con la testa, il collo e la schiena allineati verticalmente. Questa posizione permette al respiro di scorrere più liberamente ed è inoltre l'espressione esterna di un atteggiamento di autonomia, accettazione e attenzione che vogliamo coltivare all'interno.

Figura 2a

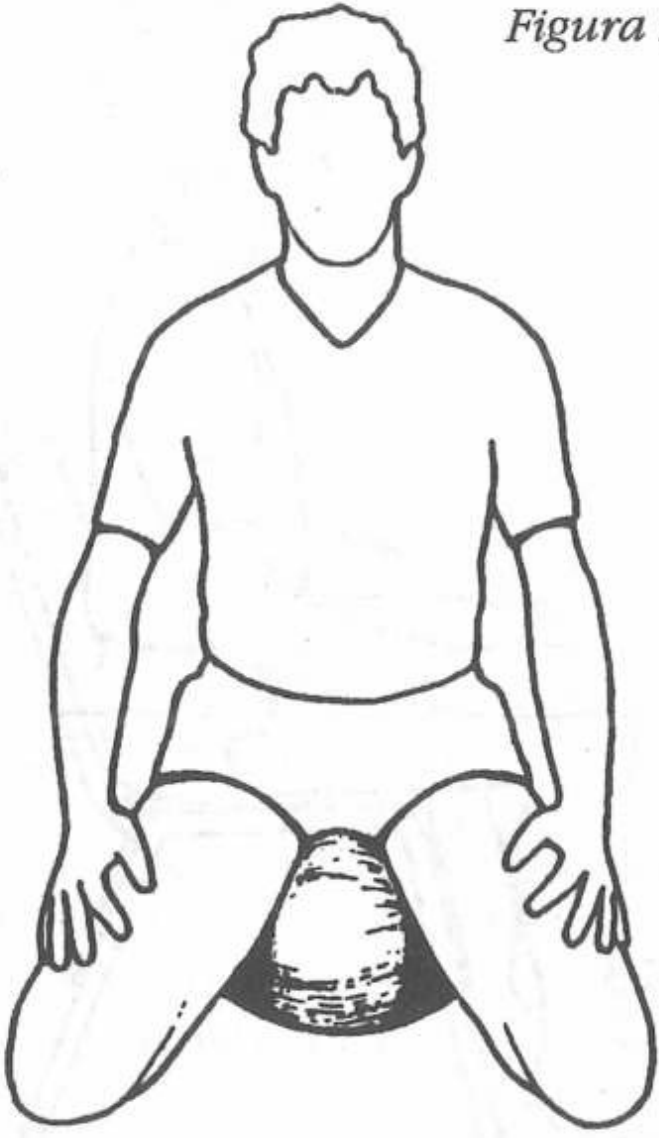
Figura 2b

Di solito ci sediamo su una sedia o sul pavimento. Se usi una sedia, l'ideale è una sedia con lo schienale diritto e con il piano a un'altezza che ti permetta di appoggiare le piante dei piedi per terra. Noi suggeriamo ai nostri pazienti di tenere la schiena un po' staccata dallo schienale, in modo che la schiena si sorregga da sé (Figura 2a). Ma se hai bisogno di appoggiarti allo schienale anche questo va bene. Se preferisci stare seduta sul pavimento, usa un cuscino spesso e non troppo morbido, che tenga le tue natiche sollevate da terra di una decina di centimetri. Un guanciale ripiegato in due serve benissimo allo scopo; oppure puoi comperare un apposito cuscino da meditazione o *zafu*. Ci sono diverse posizioni inginocchiate o a gambe incrociate per meditare seduti sul pavimento. Quella che io uso più spesso è la cosiddetta posizione 'birmana' (Figura 2b), a gambe incrociate, con un tallone vicino all'inguine e la seconda gamba ripiegata davanti alla prima. Le ginocchia arrivano a toccar terra o meno a seconda di quanto sono flessibili le tue giunture: la posizione è più comoda se le ginocchia toccano terra. Alcuni preferiscono stare inginocchiati con un cuscino fra le gambe (Figura 2c).

Meditare seduti o inginocchiati sul pavimento dà una piacevole sensazione di contatto con la terra e di autonomia. Ma non è importante stare seduti sul pavimento piuttosto che su una sedia o sedere a gambe incrociate piuttosto che in un'altra posizione. Alcuni dei nostri pazienti lo preferiscono, ma la maggior parte di

essi usa una sedia con schienale diritto. Alla fin fine, nella meditazione ciò che importa non è su cosa stai seduta, ma la sincerità del tuo impegno. Che tu sieda su una sedia o per terra, mantenere una posizione corretta è invece molto importante nella pratica della meditazione. La posizione è un atteggiamento esterno che aiuta a coltivare un atteggiamento interno di dignità, pazienza e autoaccettazione. I punti principali da ricordare a proposito della posizione sono: cerca di tenere la schiena, il collo e la testa allineati lungo un asse verticale; rilassa le spalle; tieni le mani in una posizione comoda. Di solito le appoggiamo sulle ginocchia o sulle cosce, come nella Figura 2, oppure le teniamo in grembo, con le palme rivolte verso l'alto, le dita della mano sinistra sovrapposte a quelle della destra e le punte dei pollici che si toccano appena.

Figura 2c



Irrequietezza

Dopo aver assunto la posizione prescelta, portiamo l'attenzione al respiro. Lo sentiamo entrare e lo sentiamo uscire. Restiamo presenti, momento per momento, un respiro dopo l'altro. Sembra semplice e lo è. Prestiamo completa attenzione all'inspirazione e completa attenzione all'espirazione, lasciando che il respiro fluisca da sé e sentendo tutte le sensazioni associate al respiro, dalle più fisiche alle più sottili.

È semplice, ma non è facile. Probabilmente puoi stare seduta davanti alla televisione o in auto per ore senza nemmeno accorgertene. Ma appena provi a stare seduta soltanto a osservare il tuo respiro, il tuo corpo e la tua mente, senza nessuna distrazione e nessuna meta da raggiungere, la prima cosa che noti è che una parte di te dopo un po' si ribella.

Dopo un minuto, due, tre o quattro, il corpo o la mente comincia ad averne abbastanza e a chiedere qualcos'altro: un cambiamento di posizione o addirittura un'occupazione completamente diversa. Questo è inevitabile. È proprio a questo punto che il lavoro di auto–osservazione diviene particolarmente interessante e fruttuoso. Normalmente, non appena la mente si agita, il corpo la segue. Se la mente è irrequieta, il corpo diventa irrequieto. Se la mente dice: «Ho sete», qualche istante dopo il corpo si trova ad aprire lo sportello del frigorifero. Se la mente dice: «Mi sto annoiando», prima ancora che tu te ne accorga il corpo è in piedi e sta

cercando qualcosa da fare per tenere la mente occupata. Dato che uno dei tuoi massimi desideri è probabilmente quello di stare in pace e rilassarti, forse all'inizio ti stupirai che la mente si annoi tanto in fretta stando con se stessa e che il corpo diventi così facilmente irrequieto. Ti chiederai che cosa ci sia dietro a questo impulso tanto potente a riempire ogni momento con qualcosa, dietro al bisogno di occupazione o di divertimento non appena hai un momento 'vuoto'. Che cosa induce il corpo e la mente ad aborrire la quiete? Nella pratica della meditazione non cerchiamo di rispondere a queste domande. Ci limitiamo semplicemente a osservare l'impulso ad alzarci o i pensieri che ci passano per la testa. E, invece di alzarci e fare quello che la mente ha deciso per noi, garbatamente ma con fermezza riportiamo l'attenzione alla pancia e semplicemente continuiamo a osservare il respiro, momento per momento. Possiamo anche chiederci per qualche istante come mai la mente sia fatta in questo modo; ma fondamentalmente pratichiamo l'accettazione di ogni momento così com'è, senza reagire al fatto che sia così piuttosto che altrimenti. Perciò restiamo seduti e continuiamo a seguire il respiro che entra e che esce.

Istruzioni base per la meditazione

Le istruzioni base per praticare la meditazione seduta sono semplicissime. Osserviamo il respiro mentre entra

ed esce. Concentriamo tutta la nostra attenzione sulle sensazioni che accompagnano l'inspirazione e l'espirazione, proprio come abbiamo fatto negli esercizi dei capitoli precedenti. E, quando ci accorgiamo che la nostra attenzione si è spostata altrove, dovunque essa sia andata, ci limitiamo a notarlo, a lasciare andare il nuovo oggetto di attenzione e a riaccompagnare cortesemente l'attenzione al respiro, al movimento del respiro nella nostra pancia.

Se hai provato a fare gli esercizi suggeriti nei capitoli precedenti, probabilmente avrai notato che la mente tende a vagare parecchio. Forse ti sarai riproposta fermamente, più volte, di mantenere l'attenzione concentrata sul respiro. Ma dopo un po', inevitabilmente, ti sei accorta che la mente se n'era andata da un'altra parte, dimenticando completamente il respiro.

Ogni volta che ti accorgi di questo, semplicemente riporta l'attenzione al movimento del respiro nella pancia, qualsiasi sia l'oggetto che l'ha distratta. Se la tua mente si allontana dal respiro cento volte, cento volte, con calma, non appena ti accorgi della distrazione, la riporti all'osservazione del respiro. In questo modo alleni la mente a essere più stabile e meno reattiva. E nello stesso tempo impari a dar valore a ogni istante, a prendere ogni istante come viene, senza dar più valore a un istante che a un altro. Riportando continuamente l'attenzione al respiro, ogni volta che se ne allontana, coltivi la tua capacità naturale di concentrazione, proprio come come si coltiva la forza muscolare con l'attività

ripetitiva del sollevamento pesi. Lavorando sistematicamente *con* le resistenze della tua mente (non lottando *contro* di esse) sviluppi una forza interiore. E contemporaneamente pratichi la pazienza e il non–giudizio. Senza rimproverarti per il fatto che la tua attenzione si è allontanata dal respiro, ti limiti, con semplicità e senso pratico, a ricondurla al respiro, gentilmente ma con fermezza.

Sensazioni fisiche di disagio

Come noterai non appena cominci a praticare la meditazione seduta, ogni minima cosa basta a distogliere la tua attenzione dal respiro. Una grossa fonte di distrazione è l'irrequietezza fisica. Dopo un po' che sei seduta nella stessa posizione, il corpo comincia a sentirsi intorpidito. Di solito rispondiamo automaticamente a questi messaggi del corpo cambiando posizione, senza neppure rendercene conto. Durante la meditazione seduta, è utile invece resistere ai primi impulsi che ci indurrebbero a muoverci e dirigere l'attenzione sulle sensazioni di disagio, accogliendole senza giudicarle.

Perché? Perché non appena si presentano alla consapevolezza, queste sensazioni entrano a far parte della nostra esperienza, momento per momento, e quindi diventano un utile oggetto di osservazione e di indagine in se stesse. Ci permettono di notare l'automatismo delle nostre reazioni, e di osservare che cosa succede quando

la mente perde il filo della consapevolezza del respiro ed entra in agitazione.

In questo modo il dolore alle ginocchia, l'indolenzimento alla schiena o la tensione alle spalle, anziché trattarli come distrazioni indesiderabili e cercare di farli scomparire, puoi includerli nel campo della tua consapevolezza e semplicemente accettarli.

Questo approccio ti fornisce un nuovo modo di rapportarti al disagio fisico: per quanto scomode, queste sensazioni corporee diventano per te potenziali alleate e maestre nel percorso dell'autoconoscenza.

Anziché essere solo degli ostacoli che si frappongono fra te e il tuo scopo di mantenere l'attenzione concentrata sul respiro, si trasformano in altrettante occasioni per sviluppare la tua capacità di concentrazione, di calma e di consapevolezza. Coltivare questa flessibilità, che dà il benvenuto a *qualsiasi cosa* si presenti, anziché insistere su una sola cosa, per esempio l'osservazione del respiro, è una delle caratteristiche più preziose della via della consapevolezza. In pratica questo significa che ci sforziamo di restare con le sensazioni di disagio fisico quando si presentano durante la meditazione, non necessariamente fino al punto in cui diventano dolorose, ma almeno fino a superare il punto in cui normalmente reagiremmo cambiando posizione. Le accompagniamo con il respiro, le accogliamo e cerchiamo di mantenere la continuità della consapevolezza momento per momento in loro presenza. Poi, se dobbiamo cambiare la posizione del corpo per ridurre l'indolenzimento, *anche questo lo*

facciamo con consapevolezza, prestando attenzione a ogni istante e a ogni fase del movimento.

Tutto questo non vuol dire che nella meditazione non diamo importanza alle sensazioni di disagio fisico e al dolore. Al contrario, come vedrai in seguito, scopriamo che possiamo imparare molto da una più profonda conoscenza del dolore fisico.

Ma il modo per conoscere più a fondo queste sensazioni è accoglierle quando si presentano, anziché cercare di mandarle via perché non ci piacciono. Restando presenti con le sensazioni di disagio e accettandole come parte della nostra esperienza del momento, anche se non ci piacciono, scopriamo che è possibile rilassarsi nel dolore fisico. È questo uno degli insegnamenti che le sensazioni di disagio fisico, durante la meditazione, ci offrono.

A volte, rilassarsi nelle sensazioni di disagio o di dolore riduce l'intensità del dolore. Più pratichi, più impari a ridurre l'intensità del dolore o, per lo meno, a renderti trasparente ad esso. E in ogni caso, che il dolore diminuisca o meno, lavorare deliberatamente sulle tue reazioni al disagio fisico ti aiuta a sviluppare calma ed equanimità, qualità che ti saranno utili per affrontare molte altre sfide e situazioni stressanti della vita.

I pensieri

Oltre alle sensazioni di disagio fisico, molti altri fattori

contribuiscono a distrarre la tua attenzione dal respiro durante la meditazione. La distrazione principale è costituita dal pensiero stesso. Il solo fatto che hai deciso di meditare non significa che la tua mente si metta tranquilla e collabori!

Quando cominciamo a meditare ci accorgiamo di vivere immersi in una corrente ininterrotta di pensieri, che si presentano indipendentemente dalla nostra volontà, uno dopo l'altro, in rapida successione. Molti dei nostri pazienti, quando tornano alla clinica dopo la prima settimana di pratica a casa, provano grande sollievo scoprendo di non essere i soli i cui pensieri, durante la meditazione, si precipitavano attraverso la loro mente come una cascata, al di là di ogni possibile controllo. Si sentono rassicurati scoprendo che anche gli altri hanno una mente che funziona nello stesso modo. Di fatto, è semplicemente la natura della mente. Questa scoperta è per molti una rivelazione. Mette in moto o prepara una esperienza profonda, che alcuni ritengono l'insegnamento più prezioso del corso, e cioè la constatazione di non essere i propri pensieri. Questa disidentificazione dà loro la possibilità di rapportarsi (o di non rapportarsi) ai propri pensieri in molti più modi che in precedenza.

All'inizio della pratica della meditazione seduta, l'attività dei pensieri distrae continuamente l'attenzione dal compito primario che ti sei prefissa, e cioè l'osservazione del respiro. Per dare continuità e impulso alla meditazione dovrai continuare a ricordarti di

ritornare al respiro, quali che siano i pensieri che hanno assorbito la mente in quell'istante.

I pensieri che occupano la tua mente possono essere per te importanti o meno, ma in ogni caso vivono una sorta di vita propria. Se sei sotto stress, la mente tenderà ad essere preoccupata dalla tua situazione, da che cosa dovresti fare o avresti dovuto fare, da che cosa non dovresti fare o non avresti dovuto fare. I pensieri, in questo tipo di situazione, hanno spesso una grossa carica di ansia.

In momenti di minore stress, i pensieri che ti passano per la testa possono essere meno carichi emotivamente, ma non per questo sono meno efficaci nel distrarre la tua attenzione. Ti puoi trovare a pensare a un film che hai visto o a ripetere dentro di te il ritornello di una canzone. Oppure ti puoi trovare a pensare alla cena, ai figli, ai genitori, alle vacanze, alla salute, ai conti da pagare o a qualsiasi altra cosa.

I pensieri si susseguono nella tua mente, per lo più al di sotto della soglia della consapevolezza, fino al momento in cui improvvisamente ti accorgi che non stai più osservando il respiro e non sai nemmeno da quanto tempo, né attraverso quale catena di associazioni sei arrivata a pensare a quello a cui stai pensando in questo momento.

A questo punto semplicemente ti dici: «Va bene, ora torno a osservare il respiro e lascio andare i pensieri che ho in questo momento, qualsiasi essi siano». Controlli la tua posizione e raddrizzi la schiena, se trovi che ti sei

ingobbita, come spesso accade quando perdiamo la consapevolezza.

Nella meditazione trattiamo tutti i pensieri come dotati dello stesso valore. Cerchiamo di essere consapevoli del loro emergere e riportiamo l'attenzione al respiro, *indipendentemente dal contenuto del pensiero* e dal fatto che esso ci sembri importante e illuminante o noioso e banale. Osserviamo i pensieri semplicemente come eventi che si presentano nel campo della nostra consapevolezza e ci rifiutiamo di lasciarci coinvolgere dal loro contenuto, per quanto emotivamente carichi essi possano essere. Notiamo il contenuto del pensiero e ne notiamo la carica emotiva, cioè la forza con cui esso domina la mente in quel momento; poi, per quanto intensa possa essere tale carica, deliberatamente lo lasciamo andare e riportiamo l'attenzione al respiro e all'esperienza di essere presenti nel nostro corpo, seduti in meditazione.

Lasciare andare i pensieri tuttavia non vuol dire reprimerli. È questo un malinteso frequente: molti comprendono le istruzioni per la meditazione nel senso che si tratti di reprimere i pensieri o le emozioni. In qualche modo si convincono che pensare sia 'male' e che una 'buona' meditazione sia quella in cui il pensiero è assente o quasi.

Cercare di reprimere i pensieri genera solo una maggiore tensione e un maggiore senso di frustrazione. Complica i problemi, anziché produrre pace e chiarezza. Perciò vale la pena di sottolineare il fatto che *nella*

meditazione il pensiero non è male e neppure indesiderabile. Ciò che importa è la consapevolezza dei tuoi pensieri e delle tue emozioni, e il modo in cui rispondi loro.

La consapevolezza non ha nulla a che fare con il reprimere i pensieri o con il cercare di tenerli a distanza per calmare la mente. Meditando, non cerchiamo di fermare la cascata dei pensieri. Ci limitiamo a fare loro spazio, a osservarli e a lasciarli andare, servendoci del respiro come ancora per l'attenzione o come base a cui ritornare. In questo modo troverai che meditare è ogni volta un'esperienza diversa.

A volte ti senti relativamente calma, rilassata e indisturbata da pensieri o emozioni. Altre volte i pensieri e le emozioni sono così forti e ricorrenti che puoi solo fare del tuo meglio per osservarli, e per restare con il respiro il più possibile negli intervalli fra un pensiero e l'altro. *Per la meditazione non è importante quanto intensa è l'attività dei pensieri, ma piuttosto quanto riesci ad accoglierli nel campo della tua consapevolezza, momento per momento.*

Pensieri e realtà

È incredibile quanto sia liberatorio renderti conto che i tuoi pensieri sono semplicemente pensieri e non sono 'te', né tantomeno la realtà. Per esempio, se pensi di dover fare certe cose durante la giornata e non lo riconosci semplicemente come un pensiero, crei con ciò una realtà che ti può opprimere, costringendoti a fare

tutte quelle cose.

Peter, che come abbiamo visto, ha avuto un attacco cardiaco ed è venuto al corso per cercare di prevenirne un secondo, se ne è accorto una sera in cui si è ritrovato a lavare la macchina davanti a casa alle dieci passate. Improvvisamente si è reso conto che *non era necessario* farlo: era solo l'ultimo atto di una giornata frenetica, passata a cercare di fare tutto quello che riteneva di dover fare. E, accorgendosi che in questo modo stava maltrattando se stesso, si è reso conto anche che ciò che gli aveva impedito di accorgersene prima era la totale identificazione con il pensiero delle cose da fare.

Anche a te sarà capitato di trovarti in situazioni del genere, e di sentirti spesso tesa, ansiosa, ossessionata dalle cose da fare. Perciò, se mentre stai meditando si presenta il pensiero di tutte le cose che hai da fare oggi, è importante che tu lo riconosca come *un pensiero*, senza lasciarti trascinare inconsapevolmente a interrompere la meditazione e a gettarti in qualche attività. Se riesci a disidentificarti da questo pensiero e a osservarlo con chiarezza, ti risulterà anche molto più facile organizzare le tue priorità e vedere che cosa è realmente necessario fare. Saprai quando è il momento di staccare e rimandare il resto al giorno dopo.

Il solo fatto di riconoscere i tuoi pensieri come tali, ti libera dalla realtà distorta che possono creare e ti consente di gestire la tua vita, con maggiore fluidità. Questa liberazione dalla tirannia della mente pensante nasce spontaneamente dalla pratica della meditazione.

Dedicando un certo tempo ogni giorno al non fare e all'osservazione del respiro, della mente e del corpo, coltiviamo simultaneamente calma, consapevolezza e distacco. Mano a mano che la mente è meno identificata con il contenuto dei pensieri, la sua capacità di concentrazione e di calma cresce. Ogni volta che riconosciamo un pensiero come tale e ritorniamo all'osservazione del respiro, rafforziamo la consapevolezza. E impariamo a conoscerci e ad accettarci di più, non come vorremmo essere, ma proprio così come siamo.

Allargare il campo di osservazione

Nel corso per la riduzione dello stress, la meditazione seduta viene introdotta nella seconda lezione. I partecipanti la praticano per dieci minuti al giorno, come 'compito a casa' durante la seconda settimana, assieme all'esplorazione del corpo, che incontrerai nel prossimo capitolo. Più avanti nel corso, aumentiamo gradualmente la durata della pratica fino a quarantacinque minuti per volta e contemporaneamente allarghiamo la sfera delle esperienze a cui facciamo attenzione.

Durante le prime settimane osserviamo semplicemente il respiro che entra e che esce. Potremmo continuare all'infinito con questo tipo di pratica, senza arrivare mai ad esaurirla. Si approfondisce sempre più. La mente diventa sempre più rilassata e la

consapevolezza sempre più salda.

Nella meditazione le tecniche più semplici, come l'osservazione del respiro, sono tanto profonde e liberatorie quanto quelle più complesse, che la gente erroneamente a volte ritiene 'più avanzate'. Osservare il respiro non è in alcun modo meno 'avanzato' che fare attenzione ad altri aspetti della propria esperienza interna ed esterna. Ciascuna di queste tecniche ha una sua funzione nel coltivare la consapevolezza e la saggezza.

Fondamentalmente, sono la sincerità del tuo sforzo e la profondità della tua attenzione che contano e non tanto la tecnica che usi o su cosa concentri l'attenzione. Se la tua attenzione è totale, qualsiasi oggetto diviene una porta per entrare nella consapevolezza di ogni istante.

Con il passare delle settimane allarghiamo gradualmente il campo dell'attenzione nella meditazione seduta. Oltre al respiro includiamo le sensazioni in varie parti del corpo, la sensazione del corpo nel suo insieme, i suoni e infine il processo del pensiero stesso. A volte concentriamo l'attenzione su una sola di queste cose; altre volte le osserviamo tutte sequenzialmente nel corso di un'unica seduta, per finire con l'osservazione di qualsiasi cosa si presenti, senza privilegiare nessun oggetto di osservazione particolare.

Questo tipo di pratica viene detto, a volte, 'pratica della consapevolezza senza scelta'. Essenzialmente consiste in un atteggiamento di ricettività a tutto quello che emerge momento per momento. Per quanto semplice

possa sembrare, questa pratica richiede una capacità di attenzione molto forte, che si coltiva più facilmente lavorando su un oggetto particolare di osservazione, per esempio il respiro. Esso è un'ancora molto efficace per la consapevolezza meditativa, per mesi o anche per anni.

Per questa ragione spesso è preferibile, negli stadi iniziali della pratica, limitarsi all'osservazione del respiro o a quella del corpo nel suo insieme. Per ora ti suggerirei di praticare come descritto negli esercizi, alla fine di questo capitolo. Più oltre, nel capitolo 'Come cominciare', troverai un programma completo di otto settimane, simile a quello seguito dai pazienti della clinica per lo stress, per sviluppare ulteriormente la tua pratica di meditazione.

Esperienze di integrità

Nel corso, durante le prime sessioni di meditazione seduta, di solito c'è nella stanza parecchia irrequietezza, un frequente cambiare posizione e aprire e chiudere gli occhi. Per alcuni stare semplicemente seduti senza fare niente sembra del tutto impossibile. Dopo alcune settimane, mano a mano che le persone si abituano al non fare e a rilassarsi nell'essere, il silenzio e l'immobilità nella stanza diventano impressionanti, malgrado le sedute durino ormai venti o trenta minuti per volta.

Ben presto molti di loro scoprono che meditare può essere un'esperienza entusiasmante. A volte, meditando,

non sentiamo di compiere alcuno sforzo: ci rilassiamo solo nella quiete del puro e semplice essere, accettando ogni momento così come si presenta.

In quei momenti ci sentiamo interi. E quei momenti sono accessibili a tutti. Da dove vengono? Non vengono da nessuna parte: sono già da sempre presenti in noi. Ogni volta che ti siedi in posizione eretta e rivolgi l'attenzione al respiro, anche per breve tempo, puoi ritrovare l'esperienza della tua integrità, l'equilibrio intrinseco della tua mente e del tuo corpo, indipendentemente dallo stato particolare che mente e corpo si trovano ad attraversare. Sederti in meditazione diviene allora rilassarti nella pace del profondo del tuo essere, sotto le turbolenze superficiali della mente.

E il segreto è semplicissimo: osservare e lasciare andare, osservare e lasciare andare, osservare e lasciare andare.

Esercizio 1. Sedere con il respiro

1. Pratica la consapevolezza del respiro, sedendo in posizione comoda ma eretta, per almeno dieci minuti per volta, almeno una volta al giorno.
2. Ogni qualvolta ti accorgi che la tua attenzione non è più con il respiro, nota dove è andata. Poi lascia andare l'oggetto che l'ha catturata e ritorna a osservare il respiro nella pancia.
3. Col tempo, estendi la durata delle sedute fino a che riesci a stare seduta in meditazione per mezz'ora o più. Ma ricorda: quando sei

completamente nel presente il tempo scompare. Perciò la durata delle meditazioni non è tanto importante quanto la tua presenza e la tua disponibilità a fare attenzione, e a lasciare andare, momento per momento.

Esercizio 2. Sedere con il respiro e con il corpo

1. Quando la tua pratica si è rafforzata, nel senso che riesci a mantenere l'attenzione sul respiro con una certa continuità, prova a espandere il campo della tua consapevolezza 'intorno' al respiro e 'intorno' alla tua pancia, includendo la sensazione complessiva del tuo corpo seduto in meditazione.
2. Mantieni questa consapevolezza del respiro e del corpo nel suo insieme e, quando l'attenzione divaga, riconducila al respiro e al corpo.

Esercizio 3 Sedere con i suoni

1. Se vuoi, puoi includere la consapevolezza dei suoni. Questo non significa cercare di ascoltare dei suoni; significa soltanto udire quel che c'è da udire mentre siedi in meditazione, momento per momento, senza farti coinvolgere internamente in giudizi o pensieri a proposito dei vari suoni. Li odi semplicemente come puri suoni. E odi anche i silenzi che permeano i suoni e quelli che li separano.
2. Puoi praticare in questo modo anche con la musica, ascoltando ogni nota nel momento in cui si produce e ascoltando il silenzio che separa le note. Puoi anche 'respirare la musica', facendo entrare i

suoni nel tuo corpo con l'inspirazione ed esalandoli con l'espirazione. Puoi immaginare che il tuo corpo sia trasparente ai suoni, che essi entrino ed escano attraverso i pori della tua pelle.

Esercizio 4. Sedere con i pensieri e le emozioni

1. Quando la tua consapevolezza del respiro è diventata abbastanza stabile, prova a concentrare l'attenzione sul processo del pensiero stesso. Lascia andare il respiro e osserva soltanto i pensieri, mentre entrano nel campo della tua attenzione e mentre se ne vanno.
2. Cerca di percepirli come 'eventi' che si producono nella tua mente.
3. Osserva il loro contenuto e la loro carica emotiva, e cerca, se ti riesce, di non lasciarti trascinare a 'pensare ai pensieri' o a scorrere inconsapevolmente da un pensiero all'altro. Mantieni la posizione di osservatrice, testimone del processo del pensiero.
4. Nota che ciascun pensiero non dura a lungo. È impermanente: viene e se ne va. Sii consapevole di questa impermanenza.
5. Nota che alcuni pensieri ricorrono continuamente.
6. Nota quei pensieri che sono centrati sui concetti di 'io', 'me', 'mio' e nota quale risposta essi suscitano (o non suscitano) in te, l'osservatrice, la testimone imparziale e non giudicante.
7. Nota quei pensieri che tendono a configurare un sé che si preoccupa dell'andamento della tua vita.

8. Nota i pensieri che riguardano il passato e quelli che riguardano il futuro.
9. Nota i pensieri che hanno una carica di avidità, desiderio o attaccamento.
10. Nota i pensieri che hanno una carica di avversione, rifiuto, dispiacere o odio.
11. Nota i tuoi sentimenti e le tue emozioni, osservali emergere e svanire.
12. Nota le associazioni fra le emozioni che emergono e il contenuto dei tuoi pensieri.
13. Se ti perdi in tutte queste cose, ritorna semplicemente a osservare il respiro.

Questo esercizio richiede una notevole concentrazione. Nei primi stadi della pratica è consigliabile farlo *solo per brevi periodi*, per esempio per due o tre minuti durante ciascuna seduta.

Esercizio 5. *Sedere con la 'consapevolezza senza scelta'*

1. Siedi semplicemente. Non attaccarti a nulla, non cercare nulla. Sii completamente aperta e ricettiva a qualsiasi cosa si presenti nel campo della tua consapevolezza, lasciando che ogni cosa venga e vada, osservando, nell'atteggiamento di testimone silenziosa.

Essere nel corpo

Vivere il corpo

Non finisco mai di stupirmi del fatto che riusciamo a essere estremamente sensibili all'aspetto del nostro corpo e nello stesso tempo per nulla in contatto con esso. Ciò vale anche per il corpo degli altri. La nostra società ha il culto delle apparenze in generale e dell'aspetto fisico delle persone in particolare. L'immagine del corpo viene usata nella pubblicità di qualsiasi prodotto, dalle sigarette alle automobili. Come mai? Perché fa leva sull'identificazione con certi tipi di immagine: l'immagine di un bel corpo di uomo o di donna evoca nella gente il desiderio di avere quell'aspetto per sentirsi speciale, migliore, più felice.

In molti di noi l'ossessione dell'aspetto fisico è legata a una profonda insicurezza. Spesso siamo cresciuti sentendoci goffi e poco attraenti, soprattutto durante l'adolescenza, quando questo tipo di sensibilità è al suo apice. Il nostro corpo, per una ragione o per l'altra, non ci piaceva.

Di solito la ragione è che non corrispondeva a una certa immagine ideale, che qualcun altro incarnava per noi e da cui ci sentivamo ben lontani. Perciò, se non avevamo un certo tipo di corpo, eravamo ossessionati da che cosa fare per averlo o per compensare il fatto di non

averlo o schiacciati dalla sensazione di essere 'sbagliati'.

All'estremo opposto c'è la situazione di quelli di noi che avevano il corpo 'giusto': spesso per loro il prezzo è stato l'infatuazione di sé o la dipendenza dall'attenzione che ricevevano.

Anche se queste preoccupazioni si attenuano con il tempo, l'insicurezza di fondo riguardo al corpo rimane. Molti di noi continuano a sentire, sotto sotto, che il loro corpo è troppo grasso o troppo corto o troppo lungo o troppo vecchio o troppo brutto; è come se lo paragonassero costantemente con un certo modello di perfezione.

Molti purtroppo non arrivano mai a sentirsi del tutto a proprio agio nel loro corpo. Non arrivano mai a sentirsi a casa. Questo rende loro difficile rilassarsi nel contatto fisico, toccare ed essere toccati, e perciò vivere l'intimità. Col passare degli anni questo disagio viene acuito dalla coscienza del fatto che il corpo invecchia, che perde inesorabilmente l'aspetto e le qualità giovanili. Questo modo di 'sentire' il nostro corpo non può trasformarsi se non si trasforma il modo in cui 'viviamo' il corpo. Esso deriva in primo luogo da una maniera ristretta di rapportarci a esso. I pensieri e i giudizi che nutriamo in relazione al nostro corpo, limitano drasticamente la gamma di sentimenti che ci permettiamo di vivere.

Quando diamo energia semplicemente al fatto di *vivere* il nostro corpo, rifiutandoci di lasciarci invischiare nella sovrastruttura dei giudizi, la visione del nostro corpo e di noi stessi cambia radicalmente.

Tanto per cominciare, è straordinario ciò che il corpo sa fare! Cammina, parla, sta seduto, si alza, prende le cose, valuta le distanze nello spazio, digerisce il cibo, esplora le sensazioni tattili. Tutte queste cose ci sembrano scontate: di solito non le apprezziamo finché non ci vengono a mancare per via di un incidente o di una malattia. Solo allora ci rendiamo conto di com'era bello quando eravamo in grado di fare tutto ciò che ora non possiamo più fare. Perciò, prima di convincerci che il nostro corpo è troppo grasso, magro, alto, basso eccetera, non vale la pena di esplorare quanto sia meraviglioso semplicemente *avere un corpo*, quali che siano il suo aspetto e le sue qualità? Il segreto di questa esplorazione consiste nel fare attenzione al corpo ed esserne consapevoli senza giudizi. Hai già cominciato a farlo prestando attenzione al respiro nella meditazione seduta. Quando porti l'attenzione alla pancia e al suo sollevarsi con il respiro o al passaggio dell'aria che entra e che esce dalle narici, ti sintonizzi sulle sensazioni del tuo corpo in rapporto con la vita stessa. Di solito queste sensazioni le escludiamo dal campo dell'attenzione perché sono tanto familiari da svanire in uno sfondo indifferenziato. Riportandole alla consapevolezza ti riappropri della tua vita e del tuo corpo, rendendoti letteralmente più reale e più vivo.

L'esplorazione del corpo

Una tecnica potente per riprendere contatto con il corpo è quella che chiamiamo 'esplorazione del corpo'. Essa si esegue stando sdraiati sulla schiena e consiste nel concentrare l'attenzione successivamente sulle varie parti del corpo. Grazie al minuto esame del corpo che essa comporta, questa tecnica contribuisce a sviluppare la concentrazione e la flessibilità dell'attenzione. Cominciamo portando l'attenzione alle dita del piede sinistro e lentamente risaliamo lungo il piede e la gamba, facendo attenzione a tutte le sensazioni che proviamo. Nel contempo, immaginiamo di fare entrare e uscire il respiro attraverso ciascuna zona del corpo che incontriamo. Arrivati al bacino, scendiamo alle dita del piede destro e risaliamo lungo la gamba destra. Poi percorriamo il tronco, facendo attenzione successivamente al fondo della schiena, all'addome, alla parte alta della schiena, al petto e alle spalle.

Di lì passiamo alle dita di entrambe le mani, simultaneamente e risaliamo lungo le due braccia, tornando alle spalle. Poi percorriamo il collo e la gola, le varie parti della faccia, la nuca e la sommità del capo.

Concludiamo la meditazione respirando attraverso un immaginario buco in cima alla testa, come le balene. Immaginiamo che il respiro attraversi tutto il corpo, entrando attraverso la sommità del capo e uscendo attraverso le dita dei piedi, poi entrando attraverso le dita dei piedi e uscendo attraverso il 'buco' in cima alla testa.

A questo punto spesso si ha una sensazione di grande

leggerezza e fluidità, come se il corpo fosse svanito, o fosse diventato trasparente, come se la sua sostanza si fosse sciolta. Resta solo il respiro che scorre liberamente attraverso i contorni del corpo.

Completata l'esplorazione del corpo, restiamo sdraiati in silenzio, in uno spazio di consapevolezza che a volte trascende completamente il corpo. Dopo un po', quando ci sentiamo pronti a ritornare, rientriamo nel corpo, nella sensazione complessiva del corpo. Torniamo a sentirlo come solido. Muoviamo leggermente le mani e i piedi. Magari ci massaggiamo la faccia e ci dondoliamo un po' prima di aprire gli occhi e prepararci a ritornare alle attività quotidiane.

L'idea centrale nell'esplorazione del corpo è quella di *sentire* ciascuna parte del corpo e soffermarci in essa, restando presenti con l'attenzione. Facciamo entrare e uscire il respiro attraverso quella particolare zona, e poi la 'lasciamo andare', spostando l'attenzione alla zona successiva. Mentre lasciamo andare le sensazioni che incontriamo in ciascuna parte del corpo, assieme ai pensieri e alle immagini che possono evocarci, anche i muscoli di quella parte del corpo si rilassano e lasciano andare molte tensioni accumulate. Può essere d'aiuto immaginare che le tensioni e il senso di fatica a esse associato escano dal corpo con l'espirazione, mentre ogni inspirazione carica il corpo di energia, vitalità e rilassamento.

Sviluppare la sensibilità

Nella clinica pratichiamo intensivamente l'esplorazione del corpo per almeno quattro settimane. È la prima pratica di consapevolezza in cui i nostri pazienti si impegnano per un periodo prolungato.

Assieme all'osservazione del respiro, costituisce il fondamento di tutte le altre tecniche di meditazione, compresa la meditazione seduta. È attraverso l'esplorazione del corpo che essi imparano a mantenere l'attenzione focalizzata per un certo tempo.

È la prima tecnica di cui si servono per sviluppare la concentrazione, la calma e la consapevolezza. Attraverso di essa molti di loro incontrano le prime esperienze di benessere e di uno stato fuori dal tempo, nella pratica della meditazione. È per tutti un eccellente punto di partenza per una pratica di meditazione strutturata, come suggerito nel programma proposto nel capitolo 'Come cominciare Durante le prime due settimane i nostri pazienti praticano l'esplorazione del corpo almeno una volta al giorno, sei giorni alla settimana, guidati da un nastro registrato; il che significa quarantacinque minuti al giorno di lenta e minuziosa esplorazione del corpo!

Nelle seconde due settimane la praticano un giorno sì e uno no, alternandola con gli esercizi di yoga proprosti sull'altra faccia del nastro, se sono in grado di farli. Altrimenti continuano con l'esplorazione del corpo, ogni giorno. È lo stesso nastro ogni giorno ed è lo stesso corpo ogni giorno! Il punto, naturalmente, per te come per loro, è accostarti all'esplorazione del corpo con la 'mente del

principiante', ogni volta come se incontrassi il tuo corpo per la prima volta, scoprendolo momento per momento e lasciando andare aspettative e preconcetti.

Ci sono varie ragioni per cui introduciamo l'esplorazione del corpo nelle prime settimane del corso. Una è che si fa restando sdraiati, il che è molto più comodo che stare seduti con la schiena diritta per quarantacinque minuti. Per molti, specialmente all'inizio, è più facile rilassarsi stando sdraiati. Un'altra è che la capacità di portare sistematicamente l'attenzione in qualunque punto del corpo e dirigervi l'energia, è preziosa per l'opera di autoguarigione. Per fare ciò occorre una certa sensibilità al corpo e alle sensazioni che provengono dalle sue varie parti, e l'esplorazione del corpo è uno strumento perfetto per sviluppare e raffinare questa sensibilità. In essa molti ritrovano la prima esperienza positiva del proprio corpo dopo molti anni.

Nello stesso tempo, l'esplorazione del corpo aiuta a coltivare la consapevolezza momento per momento. Quando la mente si distrae, la riportiamo alla parte del corpo in cui ci trovavamo quando il filo dell'attenzione si è interrotto, proprio come la riconduciamo all'osservazione del respiro nella meditazione seduta. Dopo un po' che pratichi regolarmente l'esplorazione del corpo, cominci a notare che il tuo corpo non è più lo stesso, ogni volta. Ti rendi conto che il corpo cambia continuamente: perfino le sensazioni che provi nelle dita dei piedi, per esempio, possono essere diverse ogni volta o anche da un momento all'altro, nel corso di una

singola meditazione. Queste osservazioni possono farti scoprire molte cose su come ti senti nel tuo corpo.

La storia di Mary

Mary frequentò il corso per la riduzione dello stress dieci anni fa e praticò scrupolosamente l'esplorazione del corpo durante le prime quattro settimane. Alla fine di quel periodo, durante una sessione di feedback di gruppo, disse che per lei tutto andava bene finché non arrivava al collo e alla testa. Lì si sentiva 'bloccata' e non riusciva a superare quella zona e ad arrivare alla sommità del capo. Io le suggerii di provare a immaginare che il respiro le uscisse dalle spalle e scorresse intorno alla regione bloccata. Qualche giorno dopo Mary venne a trovarmi per parlare di quello che le era successo.

Aveva ripreso l'esplorazione del corpo con l'intenzione di sperimentare lo stratagemma che le avevo suggerito. Ma, prima ancora di arrivare al collo, aveva notato per la prima volta nelle istruzioni registrate sul nastro, la parola 'genitali'. Udire quella parola le aveva rievocato immagini che si era immediatamente resa conto di avere represso fin dall'età di nove anni. Fra i cinque e i nove anni, Mary era stata continuamente sottoposta a molestie sessuali da parte del padre. Insieme a quei ricordi, le si era ripresentato anche il ricordo di un episodio traumatico legato alla morte del

genitore. All'età di nove anni era sola nel soggiorno di casa con il padre (la madre era al piano di sopra), quando questi ebbe un attacco cardiaco e morì. Mary, secondo il suo racconto, non sapeva che cosa fare e non fece nulla.

È facile immaginare la piena di sentimenti contraddittori che possono averla paralizzata in quel momento. Quando la madre scese nel soggiorno, trovò il marito morto sul pavimento e Mary seduta in un angolo. Infuriata con la bambina per non aver chiamato aiuto, la picchiò con una scopa sulla testa e sul collo.

Tutta questa esperienza, compresi i quattro anni di sevizie subite, era stata repressa per quarantacinque anni e non era emersa neppure nel corso di vari anni di psicoterapia. Ma il rapporto fra il blocco nel collo incontrato durante l'esplorazione del corpo e il trauma seguito alla morte del padre è evidente. Non possiamo che meravigliarci ancora una volta della capacità del nostro sistema psicofisico di reprimere ciò che non è in grado di affrontare in altro modo. Mary crebbe e divenne una donna relativamente normale, sposata e con figli.

Ma nel corso degli anni il suo corpo cominciò a soffrire di una serie di malattie croniche che andarono costantemente peggiorando: ipertensione, malattie coronariche, ulcere, artrite, lupus e infezioni ricorrenti delle vie urinarie. Quando arrivò da noi, all'età di cinquantaquattro anni, la sua cartella medica era un fascicolo di dimensioni imponenti e i medici avevano adottato un sistema di numerazione a due cifre per

indicare i suoi disturbi. L'anno prima aveva subito un'operazione di bypass per una trombosi coronarica, mentre altre arterie coronariche, anch'esse occluse, erano state considerate inoperabili. Frequentò il corso insieme al marito, che soffriva anch'egli di ipertensione. Uno dei disturbi che più la tormentavano era l'insonnia: passava lunghe ore sveglia, sdraiata a letto o alzata, nel cuore della notte.

Alla fine del corso, Mary dormiva normalmente sette ore per notte, la sua pressione era scesa da 165/105 a 110/70 e i dolori alla schiena e alle spalle si erano notevolmente attenuati. Ma, mentre i sintomi fisici erano migliorati considerevolmente, lo stato di turbamento emotivo, per effetto delle emozioni liberate dai ricordi riemersi, si era acuito.

Per affrontare la situazione, Mary intensificò la psicoterapia. Continuò, intanto, a praticare l'esplorazione del corpo e ritornò per un *follow–up* due mesi dopo la fine del programma. A quel punto anche il suo stato emotivo si era rilassato, grazie al lavoro di articolazione e di elaborazione delle emozioni emerse, e i dolori fisici si erano ulteriormente attenuati.

Nel corso degli anni che seguirono, Mary mantenne una costante pratica di meditazione, usando soprattutto l'esplorazione del corpo. Restò in contatto con la clinica e, lei che in passato era stata tanto timida da essere quasi incapace di dire il proprio nome di fronte a un gruppo, cominciò a parlare con i pazienti, a condividere la propria esperienza di meditazione e a rispondere alle

loro domande. Scoprì con meraviglia questa sua nuova dote di esprimersi in pubblico e se ne servì, entrando a far parte di un gruppo di sostegno psicologico per persone con esperienze traumatiche di incesto.

Nel frattempo, la malattia cardiaca e il lupus continuarono ad aggravarsi e a richiedere frequenti ricoveri ospedalieri. Mary affrontò il tutto con grande accettazione ed equanimità. I medici si stupivano continuamente della sua capacità di controllare la propria pressione sanguigna e di sopportare le stressanti e dolorose procedure a cui era sottoposta. A volte le dicevano: «Mary, questo ti farà male, sarà meglio che pratichi la tua meditazione».

La notizia della sua morte mi arrivò un sabato mattina, quando nella clinica abbiamo la nostra sessione di una giornata intera. Andai nella sua stanza a dirle addio. Da qualche tempo Mary sapeva che la fine era vicina, e l'aveva accolta con un senso di pace di cui si era stupita lei stessa. Un giorno aveva detto che, pur essendo contenta che le sue sofferenze sarebbero presto finite, le dispiaceva di non avere a disposizione qualche anno in più per godere del suo nuovo 'sé libero e consapevole', fuori dalle mura dell'ospedale.

Le dedicammo la sessione di quella giornata. Nella clinica sentiamo ancora oggi la sua mancanza. Molti dei suoi medici curanti vennero al funerale e avevano le lacrime agli occhi. Da lei tutti quanti abbiamo imparato qualcosa su che cosa nella vita è veramente importante.

Repressione e malattia psicosomatica

Nel corso degli anni ci è capitato di incontrare più volte persone con traumi sessuali o psicologici durante l'infanzia e con problemi medici gravi in età adulta. Sicuramente ciò suggerisce una possibile correlazione fra la repressione di queste esperienze infantili, che in certe circostanze è il solo meccanismo di adattamento e di sopravvivenza disponibile per il bambino, e l'insorgere di conseguenze somatiche in seguito. Mantenere sepolte dentro queste esperienze traumatiche deve in qualche modo produrre un enorme stress nel corpo, che può con il tempo minare la salute fisica.

Ma l'esperienza di Mary non deve suggerire che chiunque pratichi l'esplorazione del corpo incontri il riemergere di materiale psicologico represso. Ciò accade raramente. Per lo più i benefici di questa tecnica di meditazione consistono nel collegare la mente cosciente alle sensazioni ed emozioni del corpo. Praticandola regolarmente, entriamo in contatto con sensazioni che non avevamo mai avvertito o a cui non avevamo mai fatto attenzione. E gradualmente impariamo anche a rilassarci sempre più e a sentirci 'a casa' nel nostro corpo.

Difficoltà

Inizialmente si possono incontrare vari tipi di difficoltà nell'esplorazione del corpo. Alcuni sono

sconcertati dal fatto di non provare nessuna sensazione in una certa parte del corpo. In altri casi, quando c'è una parte del corpo sofferente, il dolore può essere così forte da rendere difficile concentrarsi su qualsiasi altra parte. Per altri, la difficoltà consiste nel restare svegli: quando si rilassano non riescono a mantenere la consapevolezza, semplicemente si addormentano. Nessuna di queste difficoltà è un ostacolo serio, se sei deciso ad andare a fondo nella pratica. Anzi, tutte queste esperienze ti offrono dei messaggi importanti riguardo al tuo corpo.

Supponiamo, per esempio, che quando concentri l'attenzione sulle dita di un piede non senti nulla. Questo 'non sentire nulla' allora è la tua esperienza delle dita del piede in quel particolare momento. In se stesso ciò non è né bene né male, è semplicemente la tua esperienza del momento. Perciò la noti, la accetti e vai avanti. Non è necessario che tu muova le dita del piede per produrre delle sensazioni, benché anche questo sia accettabile, se ti fa sentire più a tuo agio, all'inizio della pratica.

Quando c'è una parte del corpo sofferente, è una situazione in cui l'esplorazione del corpo è particolarmente potente e fruttuosa. Poniamo, per esempio, che tu soffra di un dolore cronico nella parte bassa della schiena. Quando ti sdrai per fare l'esplorazione del corpo, provi un acuto dolore nella parte bassa della schiena, dolore che non riesci ad alleviare con nessun piccolo aggiustamento della posizione.

Cominci comunque con il portare l'attenzione al respiro e poi alle dita del piede sinistro, facendo entrare e uscire il respiro attraverso le dita del piede. Ma il dolore continua a richiamare la tua attenzione alla schiena e ti impedisce di concentrarti sul piede o su qualsiasi altra parte del corpo.

Un modo di procedere, in questo caso, è continuare a riportare l'attenzione alle dita del piede e a ridirigervi il respiro, ogni volta che ti accorgi che la tua attenzione si è spostata alla schiena. Così continui risalendo sistematicamente lungo la gamba sinistra, poi la destra, poi il bacino, facendo attenzione alle sensazioni in ciascuna parte del corpo che percorri e ai pensieri e alle sensazioni che si producono.

Naturalmente, può darsi che gran parte di questi pensieri e sensazioni sia in rapporto con il dolore alla schiena. Mentre percorri il bacino e ti avvicini alla parte bassa della schiena, resta aperto e ricettivo, notando con precisione le sensazioni che si presentano mentre entri in questa zona, come hai fatto per tutte le altre. Adesso inspiri ed espiri attraverso la parte bassa della schiena, consapevole di qualsiasi pensiero, sensazione o emozione si presenti. Soffermati respirando, finché ne senti il bisogno. Poi, quando sei pronto, lascia andare la parte bassa della schiena, deliberatamente, e sposta l'attenzione alla parte alta della schiena e al petto. In questo modo attraversi la regione di massima intensità, provando pienamente tutte le sensazioni, *quando viene il suo turno.* Ti permetti di vivere tutte le sensazioni, in

tutta la loro intensità, osservandole, accompagnandole con il respiro, e poi lasciandole andare e procedendo oltre. Un altro modo di affrontare il dolore localizzato in una parte del corpo, consiste nel lasciare che l'attenzione vada direttamente alla parte sofferente.

Questa strategia è indicata quando il dolore è così intenso che la concentrazione su altre zone del corpo risulta troppo difficile. Invece di esplorare successivamente le varie zone, ti limiti allora a inspirare ed espirare attraverso la parte dolente. Immagini che l'energia fresca dell'inspirazione penetri nei tessuti fino a essere completamente assorbita; e immagini che dolore, tossine, malattia, tutto ciò che la parte del corpo sofferente desidera ed è disposta a lasciare andare, venga scaricato all'esterno dall'espirazione. Mentre fai questo continui a mantenere desta l'attenzione momento per momento, notando che anche in presenza della sofferenza più acuta la qualità delle sensazioni cambia da un momento all'altro. A volte noti cambiamenti anche nell'intensità delle sensazioni. Se il dolore decresce, puoi provare a riportare l'attenzione alle dita del piede e a riprendere l'esplorazione del corpo nella sequenza descritta. Più oltre nel libro, troverai anche altri suggerimenti per affrontare il dolore mediante la consapevolezza.

L'esplorazione del corpo come processo di purificazione

L'insegnante da cui ho imparato la tecnica dell'esplorazione del corpo veniva da un'esperienza professionale come chimico. Una delle sue metafore favorite consisteva nel descrivere l'esplorazione del corpo come una 'raffinazione a zone'. La raffinazione a zone è una tecnica industriale per purificare i metalli. Essa consiste nel fare scorrere un forno circolare su tutta la lunghezza di una barra metallica. Il calore del forno liquefà il metallo nella zona investita e le impurità presenti restano nella fase liquida. Il metallo risolidificato che esce dal forno ha un grado di purezza molto superiore a quello iniziale. Alla fine del trattamento tutte le impurità si trovano concentrate a un'estremità della barra, che viene tagliata e scartata, e si ottiene così un lingotto metallico purificato. Possiamo immaginare l'esplorazione del corpo come un analogo processo di raffinazione attiva del corpo. Il 'calore' dell'attenzione investe successivamente le varie zone, raccogliendo tensioni e dolore e trasportandoli fino alla sommità del capo, dove, con l'aiuto del respiro, vengono scaricati fuori dal corpo, che resta purificato. Ogni volta che esplori il tuo corpo in questo modo, puoi visualizzare il processo come un'opera di raffinazione o disintossicazione, che ti guarisce, restituendo al tuo corpo un senso di integrità.

Questa descrizione potrebbe indurre a pensare che l'esplorazione del corpo serva per un fine specifico, la purificazione del corpo. Lo spirito in cui la pratichiamo, tuttavia, resta quello di non cercare risultati. Lasciamo

che qualsiasi purificazione possa avvenire, si produca da sé. Noi ci limitiamo a perseverare nella pratica. Perseverando nella pratica, gradualmente impari a cogliere l'integrità del tuo corpo nel momento presente. Questo senso di integrità può essere vissuto qualsiasi siano i problemi del tuo corpo. Una o più parti possono essere malate, o dolenti, o perfino mancanti: ciò nonostante, anch'esse puoi abbracciarle in questa esperienza dell'integrità del corpo.

Ogni volta che pratichi l'esplorazione del corpo, perciò, lasci che quel che vuole uscire esca. Non ti sforzi di lasciare andare' le tensioni o il dolore o di purificare il corpo. Lasciare andare è in realtà accettare la tua situazione così com'è. Non è abbandonarti alle tue paure. È viverti come più vasto dei tuoi problemi, più vasto del tuo dolore, del tuo cancro, della tua malattia cardiaca, più vasto del tuo corpo; è identificarti con la totalità del tuo essere, anziché con il corpo, con la malattia o con la paura. Questa esperienza di una totalità più ampia dei tuoi problemi viene da sé, con la pratica regolare dell'esplorazione del corpo: la alimenti ogni volta che espiri da una particolare zona del corpo e lasci andare le sensazioni che hai incontrato per procedere oltre, consapevolmente.

Accettazione

Nella pratica dell'esplorazione del corpo, il punto

chiave è mantenere la consapevolezza momento per momento, osservando come un testimone distaccato il respiro e le sensazioni, una zona del corpo dopo l'altra, dai piedi alla testa. La qualità dell'attenzione e la disponibilità a essere presente con qualsiasi esperienza si produca, è molto più importante di ogni visualizzazione di rilascio di tensioni o di purificazione.

Se cerchi di liberarti delle tensioni puoi riuscirci o meno; ma non è pratica della consapevolezza. Ma, se resti presente in ogni momento e, nello stesso tempo, semplicemente *lasci* che il respiro e l'attenzione purifichino il corpo, in questo contesto di consapevolezza e di accettazione, allora stai veramente praticando la consapevolezza e attingendo al suo potere di guarigione.

Questa distinzione è importante. Nell'introduzione all'esplorazione del corpo, il nastro di cui ci serviamo nella clinica dice che il modo migliore di praticarla è non cercare di ottenere risultati, ma fare semplicemente la meditazione per se stessa. I nostri pazienti ascoltano questo messaggio ogni giorno. Ciascuno di loro ha un problema grave per cui riceve assistenza medica e per cui si è rivolto alla clinica. Eppure gli viene detto ripetutamente che il modo migliore per ottenere qualcosa dalla meditazione è non cercare di ottenere nulla, lasciare andare ogni aspettativa, anche quella che lo ha indotto a ricorrere alla clinica. Questo modo di presentare il lavoro della meditazione mette i nostri pazienti in una situazione paradossale: sono venuti per

ottenere un qualche risultato positivo e l'indicazione è di non cercare di ottenere nulla. Li incoraggiamo invece ad essere pienamente presenti nella situazione in cui sono, in uno spirito di accettazione, sospendendo ogni giudizio, per tutte le otto settimane del corso. Perché adottiamo questo approccio? La situazione paradossale che esso crea, invita a esplorare il non cercare risultati come modo di essere. E inoltre invita a ripartire da zero, a esplorare un nuovo modo di vedere e di sentire, abbandonando i criteri di successo o insuccesso basati su un modo di vedere abituale. Adottiamo questo approccio perché lo sforzo per arrivare a una meta, che deriva di solito da un rifiuto della realtà presente, è spesso il tipo di sforzo sbagliato ai fini della crescita, del cambiamento e della guarigione. Il punto di vista della meditazione è che, solo attraverso l'accettazione della realtà delle cose così come sono, per quanto spaventose o dolorose esse possano essere, cambiamento, crescita e guarigione possono prodursi. Le nuove possibilità sono *contenute* all'interno della realtà del momento presente: occorre solo scoprirle e alimentarle perché possano svilupparsi. Perciò pratichiamo l'esplorazione del corpo, giorno dopo giorno, in ultima analisi né per liberarci di qualcosa, né per purificare il corpo e neppure per rilassarci. Questi possono essere i motivi che ci hanno indotto a praticare, e può darsi che di fatto ci sentiamo meglio e più rilassati per effetto della pratica. Ma per praticare correttamente, *momento per momento*, dobbiamo essere disposti a lasciare andare anche questi motivi.

Allora l'esplorazione del corpo diventa semplicemente un modo per stare con noi stessi e con il nostro corpo, per vivere l'integrità del nostro essere nel momento presente.

Esercizio

1. Sdraiati sulla schiena in un posto comodo, su un materassino, sul pavimento o sul tuo letto (ma ricorda che nella meditazione lo scopo è essere totalmente svegli, non addormentarsi). Indossa abiti comodi e caldi o copriti con una coperta, se la stanza è fredda.
2. Lascia che i tuoi occhi si chiudano.
3. Senti la tua pancia sollevarsi e abbassarsi con ogni respiro.
4. Prenditi qualche istante per sentire il tuo corpo nel suo insieme, dalla testa ai piedi, l'involucro della tua pelle, le sensazioni tattili nei punti in cui il tuo corpo tocca il pavimento o il materasso.
5. Porta l'attenzione alle dita del piede sinistro. Nello stesso tempo prova a dirigere o canalizzare il respiro nelle dita del piede, come se entrasse e uscisse attraverso le dita del piede. Può darsi che ti ci voglia un po' di pratica per cogliere questa sensazione. Puoi aiutarti immaginando che il respiro entri dalle narici e scenda lungo il tronco e la gamba sinistra, fino alle dita del piede, e poi risalga per la stessa via, uscendo dalle narici.
6. Abbandonati a qualsiasi sensazione provenga

dalle dita del piede sinistro. Prova a distinguere le varie sensazioni e a osservarne i mutamenti. Se al momento non senti niente, anche questo va bene: lasciati sentire questo 'non sentire niente'.
7. Quando sei pronto a lasciare le dita del piede, inspira più profondamente e più consapevolmente attraverso le dita del piede, e con l'espirazione lascia che esse si dissolvano nella tua visione interna. Resta per un po' con il respiro, inspirando ed espirando. Poi passa alla pianta del piede e, sequenzialmente, al calcagno, alla parte superiore del piede e alla caviglia, sempre inspirando ed espirando attraverso ciascuna parte, osservando le sensazioni che si presentano, poi lasciandole andare e passando oltre.
8. Come negli esercizi di consapevolezza del respiro e nella pratica della meditazione seduta, riporta l'attenzione al respiro e alla parte del corpo che stai esplorando ogni volta che noti che la mente si è distratta.
9. In questo modo percorri progressivamente la gamba sinistra e tutto il resto del tuo corpo, come descritto nel testo di questo capitolo, sempre mantenendo l'attenzione concentrata sul respiro e sulle sensazioni presenti nelle varie parti del corpo, respirandoci dentro e poi lasciandole andare. Se provi dolore, puoi sperimentare i suggerimenti contenuti nel paragrafo *Difficoltà* di questo capitolo e nel capitolo 'Lavorare con il dolore fisico'.

10. Pratica l'esplorazione del corpo, lentamente, almeno una volta al giorno. Questa tecnica è la prima meditazione strutturata che i nostri pazienti praticano in maniera intensiva all'inizio del corso, quarantacinque minuti al giorno, sei giorni alla settimana, per almeno due settimane.
11. Se tendi ad addormentarti, prova a praticare con gli occhi aperti.

Lo yoga come meditazione

Tornare a casa

Probabilmente ti sei resa conto, a questo punto, che introdurre la consapevolezza in qualsiasi attività, trasforma quest'ultima in meditazione. Illuminata dalla consapevolezza, qualsiasi attività diventa un'occasione per espandere la tua visione della realtà e la tua conoscenza di te stessa. In questo senso, la pratica della meditazione è soprattutto *ricordare,* ricordarti di essere completamente sveglia, anziché immersa nel sonno dell'automatismo e nelle nebbie della mente. Mi piace la parola 'ricordare' in questo contesto, perché suggerisce qualcosa che il cuore già conosce e va solo riconosciuta. Io credo che una delle ragioni per cui i nostri pazienti si appassionano tanto rapidamente alla meditazione, è che essa li induce a ricordare qualcosa che già sanno, ma in qualche modo non sanno di sapere o non sono in grado di contattare, e cioè il fatto di essere già *interi.* È facile ritrovare la nostra integrità perché non abbiamo bisogno di andare a cercarla lontano. Di fatto è sempre presente in noi, magari solo come una vaga sensazione o un ricordo dell'infanzia. Ci è profondamente familiare: è un ricordo che si riconosce immediatamente, come tornare a casa dopo una lunga assenza. Essere perduti nel mondo del fare e sconnessi dal nostro essere è come essere

lontani da casa. Quando ci ricolleghiamo con il nostro essere, anche per pochi istanti, lo sentiamo immediatamente: è come tornare a casa. Un aspetto importante di questo ritorno a noi stessi, è sentirci a casa nel nostro corpo. Essere presenti nel nostro corpo è il primo passo per prendercene cura, sia che siamo malati oppure sani. Ci sono molti modi per coltivare questa presenza nel corpo. Osservare il respiro e praticare l'esplorazione del corpo sono due metodi efficaci che abbiamo già incontrato. Un altro metodo meraviglioso, sia per la sua potenza nel trasformare il corpo sia per il senso di benessere che ci dà, è lo *hatha yoga.*

Hatha yoga come meditazione

La pratica consapevole dello yoga è la terza meditazione strutturata fondamentale di cui ci serviamo nella clinica, assieme alla meditazione seduta e all'esplorazione del corpo. Essa consiste in una serie di delicati stiramenti dei muscoli e delle giunture, eseguiti lentamente e con una continua attenzione al respiro e alle sensazioni. Questi movimenti portano il corpo ad assumere varie posizioni, che vengono mantenute per un certo tempo.

Molti dei nostri pazienti preferiscono lo yoga sia alla meditazione seduta sia all'esplorazione del corpo. La sua attrazione deriva in parte dal rilassamento, dalla forza e dalla flessibilità del corpo che risultano dalla sua pratica

regolare. Ma un pregio non trascurabile è anche il fatto che, dopo alcune settimane di pratica della meditazione seduta e dell'esplorazione del corpo in quasi totale immobilità, lo yoga rappresenta una forma di meditazione in movimento! La pratica consapevole dello yoga non produce solo rilassamento, forza e flessibilità. Essa è anche un ulteriore metodo per conoscerti più profondamente e per vivere l'integrità del tuo essere, qualsiasi siano le tue condizioni di salute. Lo yoga si presenta all'apparenza come una forma di ginnastica e apporta tutti i benefici della ginnastica, ma è molto più che ginnastica: praticato consapevolmente è meditazione, esattamente come le altre tecniche che abbiamo incontrato. Nella pratica consapevole dello yoga, assumiamo lo stesso atteggiamento assunto nella meditazione seduta e nell'esplorazione del corpo: lo facciamo senza forzare e senza proporci alcuna meta. Ci esercitiamo ad accettare il nostro corpo così com'è nel presente, momento per momento.

Nello stiramento dei muscoli e nella ricerca di equilibrio impariamo ad avvicinarci ai nostri limiti senza mai attraversarli, con una consapevolezza costante. Pratichiamo la pazienza con noi stessi. Portiamo ciascun movimento fino al nostro limite, respirando nella posizione e soffermandoci in quella delicata e creativa regione di confine che sfida il corpo a esplorare nuove possibilità senza violarne i limiti.

Questo è molto diverso da quel che si fa nella maggior parte dei corsi di ginnastica o di aerobica, e anche in

molti corsi di yoga. In questi ambiti, solitamente si tende a sottolineare il progresso, il risultato, senza prestare particolare attenzione alla dimensione del vivere il momento presente e alla consapevolezza delle sensazioni. L'esercizio fisico orientato verso il corpo tende di solito a trascurare la dimensione dell'essere, che è invece tanto importante nel lavorare con il corpo quanto nel lavorare con la mente.

Anche la fisioterapia, che mira specificamente ad aiutare il recupero del corpo dopo operazioni chirurgiche o ad alleviare il dolore, spesso ignora l'importanza del respiro e del rilassamento. Non di rado i nostri pazienti (e i loro fisioterapisti) riferiscono straordinari miglioramenti nelle loro sessioni di fisioterapia, quando cominciano a trasferire anche in quel contesto l'attenzione al respiro e l'atteggiamento generale, imparati nella pratica consapevole dello yoga. Quando coltiviamo attivamente la dimensione dell'essere nell'esercitare il corpo, quella che viene di solito considerata ginnastica si trasforma in meditazione. In questo modo, fra l'altro, essa diviene fattibile e piacevole anche per persone che non sarebbero in grado di affrontare lo stesso livello di esercizio in un contesto più accelerato e più orientato verso i risultati.

Rispettare i propri limiti

Nella clinica, la regola base è che ciascuno deve

assumersi la responsabilità di fare attenzione ai messaggi del proprio corpo, mentre pratica lo yoga. Questo significa ascoltare attentamente quello che il corpo ti dice e rispettarlo, *eccedendo se mai in prudenza.*

Nessuno può assumersi questa responsabilità al posto tuo. Se vuoi crescere e guarire, devi prenderti la responsabilità di ascoltare il tuo corpo da te. Il corpo di ciascuno è diverso: perciò ciascuno deve imparare a conoscere i propri limiti. E il solo modo di imparare a conoscerli è esplorarli delicatamente e consapevolmente per un periodo di tempo prolungato.

Facendo questo scopri che, qualsiasi siano le tue condizioni fisiche, quando lavori con perseveranza e consapevolezza in prossimità dei tuoi limiti, quegli stessi limiti tendono a espandersi. Per esempio, il punto fino a cui puoi portare una certa posizione o il tempo per cui sei in grado di mantenerla non sono dati fissi e immutabili. Perciò, anche le tue opinioni su quello che puoi o non puoi fare non devono essere rigide: il tuo corpo, se lo ascolti attentamente, ti può rivelare una realtà in continuo mutamento.

Questa osservazione non è certo nuova: gli atleti se ne servono continuamente per migliorare le loro prestazioni. Esplorano continuamente i propri limiti. La sola differenza è che loro lo fanno per raggiungere certi obbiettivi; mentre noi lo facciamo per conoscerci meglio, esattamente così come siamo. Incidentalmente, anche noi scopriremo che i nostri limiti si espandono; ma questo verrà da sé, noi non ce ne preoccupiamo né ce lo

prefiggiamo come fine della pratica.

Uso e disuso del corpo

Una ragione per cui è particolarmente importante, per le persone con problemi fisici, imparare ad avvicinarsi ai propri limiti nell'esercizio del corpo, è il fatto che, quando una parte del corpo è lesa o sofferente, tendiamo a ritirarci da quella parte del corpo e a non usarla affatto. Questo è a breve termine un meccanismo di protezione del tutto sensato: il corpo ha bisogno di periodi di convalescenza e di riposo.

Ma il meccanismo di protezione a breve termine, spesso si trasforma in uno stile di vita a lungo termine. Col tempo, un'immagine limitante del nostro corpo si insedia nella nostra visione di noi stessi e, se non ce ne rendiamo conto, possiamo pian piano identificarci con essa. Invece di scoprire quali sono i nostri limiti per esperienza diretta, li assumiamo come dati, in base a ciò che crediamo essere la realtà o in base a cose che ci sono state dette da medici o da familiari preoccupati. Inconsapevolmente, costruiamo un muro che ci separa dalle nostre possibilità di vita e di benessere.

Questo spirito può indurci a considerarci vecchi, malati o invalidi, a lasciarci andare all'inerzia e a trascurare il nostro corpo completamente. Magari possiamo arrivare a passare la giornata a letto o a convincerci che non siamo in grado di uscire di casa e

prenderci cura delle nostre faccende quotidiane. Pian piano, intorno a questa immagine di noi stessi si sviluppa tutto un comportamento malato. La nostra vita psicologica viene ad essere sempre più centrata sulla malattia o invalidità, mentre tutto il resto viene accantonato e va inesorabilmente atrofizzandosi insieme al nostro corpo. Perché, anche quando il corpo è fondamentalmente sano, se non viene mantenuto in attività esso perde gradualmente alcune delle sue capacità.

Il corpo è una realtà costantemente mutevole, che risponde alle richieste che gli facciamo. Se non gli viene mai chiesto di chinarsi o di accovacciarsi o di torcersi, la sua capacità di compiere questi movimenti decresce con il tempo. Tecnicamente questo declino viene detto 'atrofia da disuso'.

Quando stiamo a letto per un periodo prolungato, per esempio durante la convalescenza dopo un'operazione chirurgica, il corpo perde buona parte della sua massa muscolare, specialmente nelle gambe. Le cosce si assottigliano giorno per giorno. Se non viene usato, il tessuto muscolare si atrofizza: si decompone e viene riassorbito dal corpo. Quando ci alziamo e ricominciamo a muoverci, pian piano si ricostruisce.

Un quarto di secolo fa, il trattamento standard per i convalescenti da un attacco cardiaco era un periodo prolungato di riposo a letto. Oggi i medici suggeriscono di alzarsi, camminare e fare esercizio fisico pochi giorni dopo un attacco cardiaco, perché si sono resi conto che

l'inattività aggrava i problemi del convalescente. Naturalmente il livello di esercizio dev'essere commisurato alle condizioni fisiche del paziente, in modo da non superare mai quelli che sono al momento i suoi limiti, bensì produrre un 'effetto di allenamento' per il cuore. L'esercizio diviene più vigoroso man mano che il cuore si rafforza.

Benefici delio yoga

Lo yoga è una splendida forma di esercizio fisico per varie ragioni. Una è che è molto delicato. È benefico in ogni condizione fisica e, praticato regolarmente, combatte il processo di atrofia da disuso. Si può fare yoga anche a letto o su una sedia a rotelle. Lo si può fare in piedi, sdraiati o seduti. Di fatto lo yoga si può fare in qualsiasi posizione: qualsiasi posizione può servire da punto di partenza per la pratica. I soli requisiti sono che la persona respiri e che sia in grado di compiere qualche movimento volontario.

Un'altra ragione è che accresce la forza e la flessibilità di tutto il corpo. È come il nuoto, nel senso che coinvolge ogni parte del corpo. Eseguito vigorosamente, rafforza anche il sistema cardiovascolare. Ma il modo in cui lo pratichiamo nella clinica non è come esercizio cardiovascolare: i pazienti che hanno bisogno di esercizio vigoroso associano alla pratica dello yoga il nuoto, la corsa, il ciclismo o altre simili attività

energiche.

Ma la cosa più straordinaria dello yoga è quanta energia esso genera. Se ti senti esausta, fai un po' di yoga e ti sentirai completamente rigenerata in pochi minuti. Quei pazienti che durante le prime due settimane del corso trovano difficile rilassarsi nell'esplorazione del corpo scoprono in genere con entusiasmo, durante la terza settimana, di riuscire facilmente a rilassarsi nello yoga. Di fatto è quasi impossibile *non* rilassarsi, a meno di non soffrire di dolori cronici intensi.

Io faccio yoga quasi ogni giorno da vent'anni. Mi alzo presto la mattina, mi spruzzo sulla faccia un po' di acqua fredda per svegliarmi completamente e faccio qualche esercizio di yoga, in uno spirito di attenzione e di consapevolezza. Alcune volte ho la sensazione che il mio corpo letteralmente si rimetta in sesto. Altre volte non è così. Ma sempre mi sento più in contatto con il mio corpo per tutta la giornata, avendo dedicato un po' di tempo la mattina a esercitarlo, a nutrirlo, ad ascoltarlo, a essere presente in esso.

A volte lo faccio per un quarto d'ora, solo qualche posizione base per le gambe, la schiena e le spalle. Altre volte per mezz'ora o per un'ora. Le mie lezioni di yoga di solito durano due ore, perché voglio che la gente abbia tutto il tempo per godere dell'esperienza di centrarsi nel corpo e di esplorare i propri limiti nelle varie posizioni. Ma anche solo cinque o dieci minuti al giorno, come pratica abituale, sono preziosi.

Tuttavia, se vuoi seguire il programma di

addestramento alla consapevolezza, di otto settimane, che ti proponiamo nel capitolo 'Come cominciare', ti suggeriamo di dedicare allo yoga quarantacinque minuti al giorno, a giorni alterni, a partire dalla terza settimana, alternandolo con l'esplorazione del corpo.

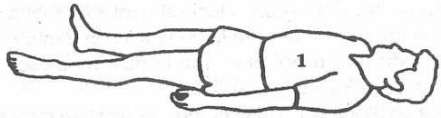
Pratica

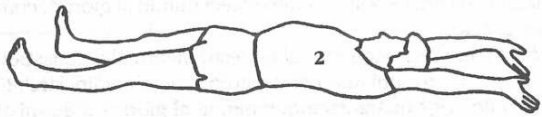
La parola *yoga* deriva da una radice sanscrita che significa 'unire'. Yoga è unire la mente e il corpo; o piuttosto penetrare nell'esperienza della loro essenziale, originaria unità. Se vuoi, puoi anche pensarlo come esperienza dell'unità o connessione del tuo essere individuale con la totalità dell'esistenza. La parola ha anche altri significati più tecnici, che non ci interessano in questo contesto, ma il senso fondamentale è sempre lo stesso: realizzare un'unione, una connessione, ritrovare l'integrità per mezzo di una pratica disciplinata. Il problema, per quanto riguarda lo yoga, è che parlarne non equivale alla pratica reale, e che anche le istruzioni e le illustrazioni di un libro possono solo in misura limitata sostituire l'insegnamento diretto. Un supporto alla pratica di cui i nostri pazienti si servono sono i nastri registrati, che li guidano attraverso le varie sequenze di posizioni, liberandoli dalla necessità di impararle a memoria o di consultare continuamente il libro.

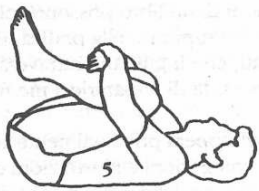
In ogni caso, la tua comprensione dello yoga si svilupperà principalmente attraverso la tua esperienza

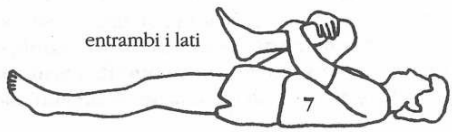
personale, facendolo. Le spiegazioni e illustrazioni contenute in questo capitolo possono aiutarti a risolvere qualche dubbio e incertezza. Inizialmente puoi seguire l'ordine suggerito dalle Figure 3 e 4. Una volta che ti sarai familiarizzata con la pratica, potrai anche crearti le tue proprie sequenze di posizioni.

Figura 3 **SEQUENZE DI POSIZIONE YOGA 1**



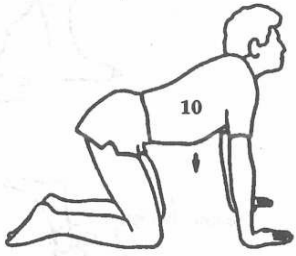


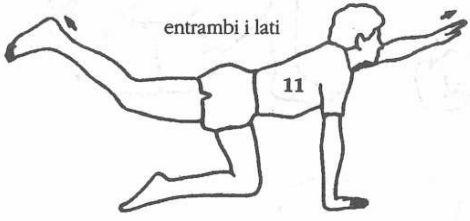


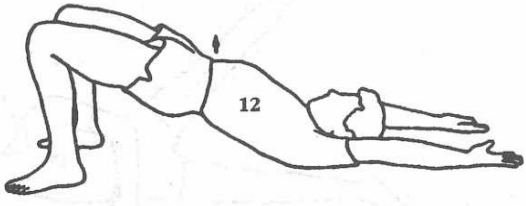


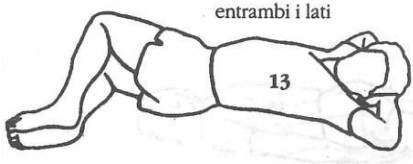
entrambi i lati
8

9


10

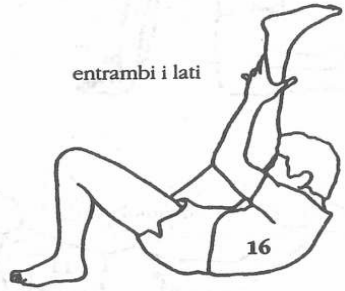

entrambi i lati
11

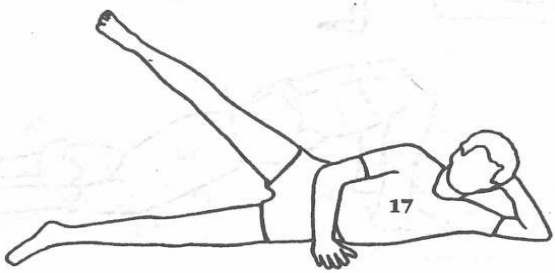

12


entrambi i lati
13

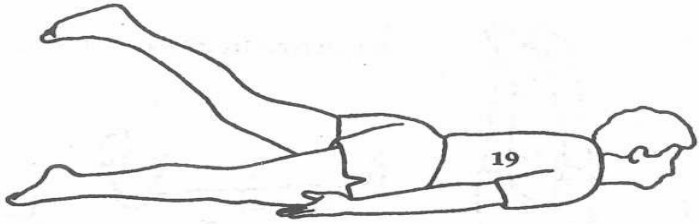
entrambi i lati
14

entrambi i lati
15


entrambi i lati
16


17

entrambi i lati
18



entrambi i lati

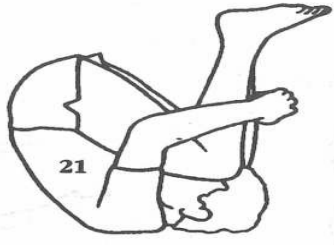
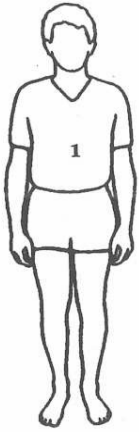
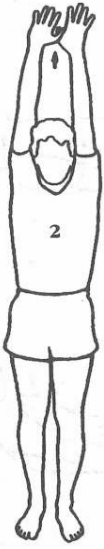
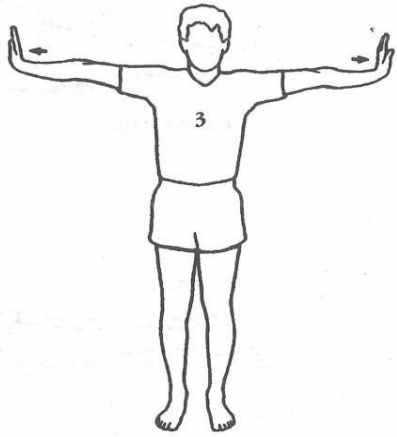


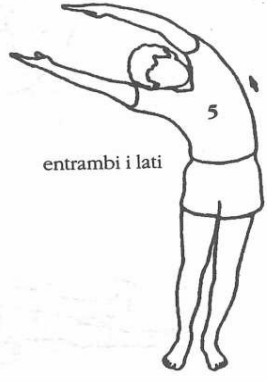
Figura 4
SEQUENZE DI POSIZIONE YOGA 2





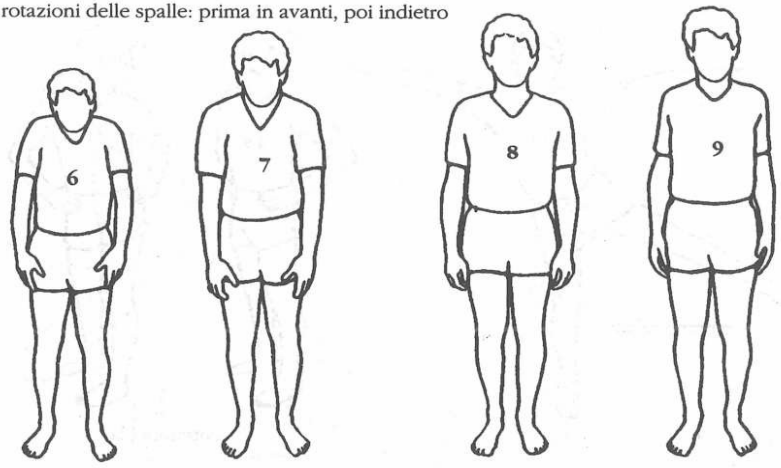


entrambi i lati



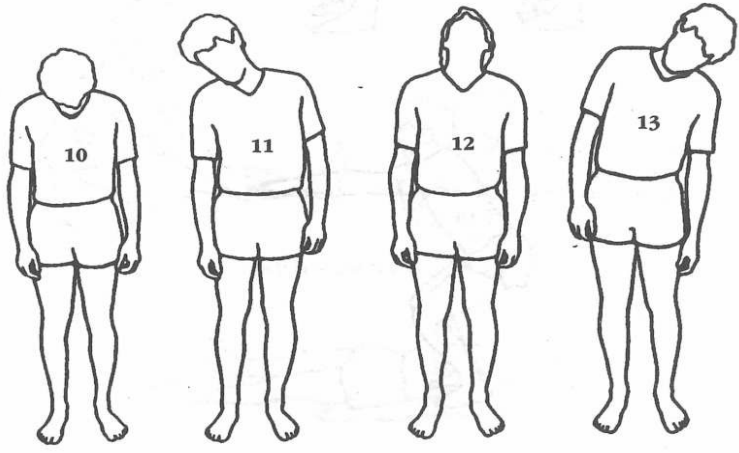
entrambi i lati

rotazioni delle spalle: prima in avanti, poi indietro

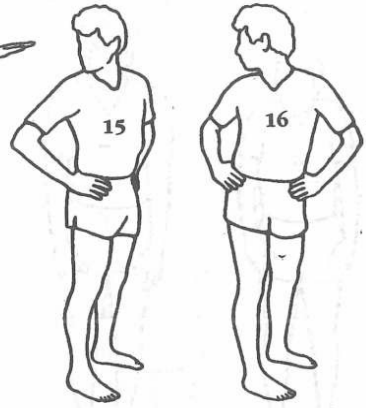


alza le spalle portale in avanti lasciale cadere portale indietro

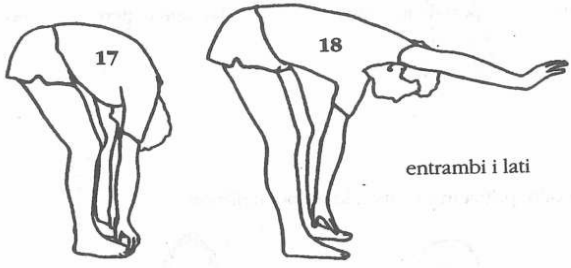
rotazioni del collo: prima in una direzione, poi nell'altra



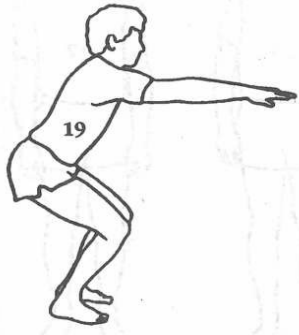
entrambi i lati

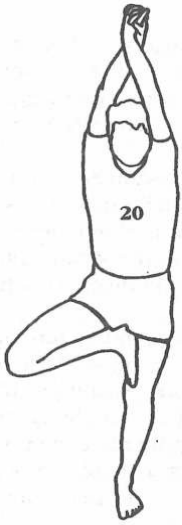


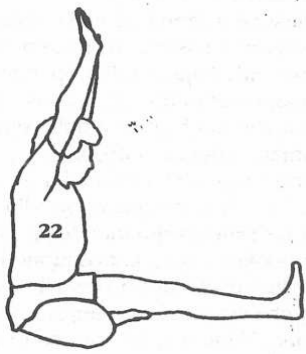
entrambi i lati

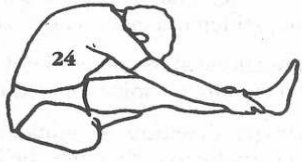


entrambi i lati









ripeti la sequenza 22-24 dall'altro lato

Posizione del corpo ed esperienza interna

Abbiamo già notato l'importanza della posizione nella meditazione seduta. Atteggiare il corpo in un certo modo piuttosto che in un altro, ha un effetto importante sul tuo stato mentale ed emotivo. La consapevolezza di questo linguaggio del corpo ti permette di influire sulle tue esperienze interne semplicemente cambiando posizione.

Questo è importante nella pratica dello yoga. Ogni volta che assumi una nuova posizione, assumi un nuovo orientamento fisico e quindi anche una diversa prospettiva interna. Perciò, puoi pensare le varie posizioni come altrettante occasioni per praticare la consapevolezza dei tuoi pensieri, umori e sentimenti, oltre che del respiro e delle sensazioni fisiche, associati a queste diverse configurazioni del tuo corpo.

Per esempio, raccogliersi in posizione fetale capovolta, appoggiando a terra le spalle e la parte posteriore del collo (posizione 21 di Figura 3), spesso induce un radicale cambiamento di prospettiva sulle cose e di umore. Anche piccoli particolari, come la posizione in cui tieni le mani stando seduta (con le palme rivolte verso l'alto o verso il basso, appoggiate in grembo oppure no, con i pollici che si toccano o meno), influiscono su come ti senti in una particolare posizione. Tutte queste cose sono un terreno di osservazione prezioso per sviluppare la consapevolezza dei movimenti di energia nel tuo corpo. Durante la pratica dello yoga, osserva i vari modi, alcuni dei quali molto

sottili, in cui le tue sensazioni, i tuoi pensieri e tutto il tuo senso di identità cambiano, adottando diverse posizioni e mantenendole per un certo tempo. Fatto in questo modo, lo yoga può arricchire la tua esperienza enormemente e i suoi benefici possono estendersi molto al di là della maggiore flessibilità del corpo e del rafforzamento dei muscoli.

Come cominciare

1. Sdraiati sulla schiena, su una stuoia o su un materassino. Se non puoi stare sdraiata sulla schiena, scegli una posizione che ti permetta di rilassarti.
2. Porta l'attenzione al movimento del respiro e senti la tua pancia alzarsi e abbassarsi con ciascuna inspirazione ed espirazione.
3. Prenditi un po' di tempo per sentire il tuo corpo nel suo insieme, dalla testa ai piedi. Senti l'involucro della pelle che lo avvolge e senti le sensazioni tattili nei punti dove il corpo poggia sul materassino.
4. Come nella meditazione seduta e nell'esplorazione del corpo, mantieni l'attenzione nel presente. Qualora se ne allontanasse, nota cosa l'ha distratta, poi riconducila al momento presente e alla consapevolezza del corpo.
5. Assumi lentamente e con delicatezza le varie posizioni illustrate nelle Figure 3 e 4, o avvicinati più che puoi ad esse. Cerca di mantenerle per un

certo tempo, restando consapevole del respiro nella pancia. Quando una posizione è asimmetrica e la figura ne mostra soltanto la variante destra o sinistra, eseguila da entrambi i lati, come indicato.

6. Mentre sei in una data posizione, fai attenzione alle sensazioni che provi nelle varie parti del corpo. Se vuoi, fai entrare e uscire il respiro attraverso la parte del corpo dove senti che lo stiramento ha la massima intensità. L'idea è quella di rilassarti più che puoi in ciascuna posizione e di entrare nelle sensazioni con l'aiuto del respiro.

7. Tralascia ogni posizione che potrebbe aggravare un tuo problema o disturbo. *Se hai problemi al collo o alla schiena, consulta il tuo medico o fisioterapista prima di praticare quelle posizioni che comportano uno stiramento del collo o della schiena. Questo è un campo in cui devi usare il buon senso e assumerti la responsabilità del tuo corpo.*

Molti pazienti della clinica, con problemi al collo o alla schiena, riescono a fare almeno alcuni degli esercizi, ma li fanno *con molta prudenza*, senza forzare in alcun modo. Pur essendo delicati, questi esercizi sono più potenti di quel che potrebbe sembrare e possono provocare danni anche gravi se non vengono eseguiti lentamente, consapevolmente e con progressione graduale nel tempo.

8. Non entrare in competizione con te stessa. Se ti accorgi che lo stai facendo, notalo e lascialo andare. Lo spirito dello yoga è uno spirito di

autoaccettazione, è esplorare i tuoi limiti delicatamente, amorevolmente, nel rispetto del tuo corpo. Non è cercare di superare i tuoi limiti per avere una figura più snella al mare l'estate prossima o per essere più atletica. Questo succederà naturalmente, se pratichi con costanza; ma se tendi a forzare i tuoi limiti, anziché rilassarti in essi, rischi solo di farti del male. Perciò stai molto attenta e, se vuoi eccedere in qualcosa, eccedi in prudenza.

9. Benché non si veda nelle Figure 3 e 4 (per ragioni di spazio), fra una posizione e l'altra *vi è sempre una fase di riposo.* A seconda della posizione che precede e di quella che segue, puoi rilassarti stando sdraiata sulla schiena o in altra posizione comoda. Durante questa fase, resta consapevole del respiro, momento per momento; senti la pancia sollevarsi e abbassarsi. Se sei sdraiata, senti i tuoi muscoli rilassarsi, e con ogni espirazione lasciati sprofondare un po' di più nella stuoia o nel materassino. Lasciati andare sempre più profondamente, abbandonati all'onda del respiro. Durante la sequenza da eseguire in piedi, fra una posizione e l'altra puoi rilassarti stando in piedi: senti il contatto dei piedi con il pavimento e lascia che le spalle scendano un po' di più con ogni espirazione. In entrambi i casi, mentre i tuoi muscoli si rilassano, lascia andare anche ogni pensiero che si presenti alla mente e continua a

lasciarti trasportare dalle onde del respiro.

10. Due regole generali possono aiutarti nella pratica.

La prima è quella di *espirare* con ogni movimento che contrae l'addome e la parte frontale del corpo, e d i *inspirare* con ogni movimento che espande l'addome e la parte frontale del corpo. Per esempio, espiri mentre sollevi una gamba stando sdraiata sulla schiena (posizione 14 di Figura 3); ma inspiri mentre sollevi una gamba stando sdraiata sulla pancia (posizione 19 di Figura 3). Questo vale per il movimento in se stesso: mentre mantieni la posizione con la gamba sollevata, lasci che il respiro segua il suo corso naturale.

11. La seconda regola generale è quella di restare in ciascuna posizione abbastanza a lungo da rilassarti in essa. Se ti trovi a lottare con la posizione, abbandonati al respiro. Appena entrata in una posizione, probabilmente noterai che irrigidisci inconsciamente varie parti del corpo. Dopo un po' il tuo corpo si accorge di queste tensioni non necessarie e le rilassa, entrando più profondamente nella posizione.

Con ogni inspirazione, lascia che la posizione si espanda un po'; e con ogni espirazione, lasciati sprofondare un po' di più, esplora i tuoi limiti con l'aiuto della forza di gravità. Cerca di non contrarre muscoli che non hanno bisogno di essere coinvolti nel movimento. Per esempio, rilassa i muscoli del

viso, se ti accorgi che sono tesi.
12. Resta sempre entro i limiti del tuo corpo. Esplora la zona di confine fra il territorio in cui il tuo corpo si trova del tutto a suo agio e quello dove invece ti dice: 'Per ora fermati qui'. Non spingerti mai fino al punto in cui provi dolore. Un certo sforzo è inevitabile, se vuoi lavorare in prossimità dei tuoi limiti. Ma impara a riconoscere il limite da non superare e a entrare nello sforzo lentamente e consapevolmente, in modo che questa esplorazione nutra il tuo corpo, anziché danneggiarlo.

Meditare camminando

Camminare consapevolmente

Un modo semplice per introdurre la consapevolezza nella vita di ogni giorno, è praticare la meditazione del camminare. Come probabilmente ti immagini, questo significa portare l'attenzione all'esperienza di camminare nel momento in cui stai camminando. Significa semplicemente camminare consapevolmente. Una delle cose che si scoprono meditando, è che niente è semplice come sembra e questo vale anche per il camminare. La complicazione principale è che ci portiamo dietro la mente, camminando come facendo qualsiasi altra cosa. Raramente cammini semplicemente, anche quando vai 'solo a fare due passi'. Di solito vuoi arrivare da qualche parte e la mente è assorbita dal pensiero di dove stai andando e di cosa farai lì, e tende a servirsi del corpo come *chauffeur* (guidatore) che la porti a destinazione. Se la mente ha fretta, il corpo si affretta. Se la mente viene distratta da qualcosa per via, il corpo si ferma e la testa si volta. Nel frattempo, ogni sorta di pensieri ti passano per la testa (come del resto accade anche durante la meditazione seduta). E tutto questo succede automaticamente, senza la minima consapevolezza da parte tua. La meditazione del camminare richiede un'attenzione cosciente all'esperienza del camminare in

se stessa. Vuol dire sentire il contatto dei tuoi piedi con il terreno, le tue gambe che si muovono oppure tutto il tuo corpo che cammina. Puoi anche includere, insieme a tutte queste sensazioni, la consapevolezza del respiro. Puoi cominciare cercando di essere pienamente consapevole di un piede che si solleva da terra, avanza, scende a toccare terra, poi del peso che si sposta su di esso, dell'altro piede che si solleva a sua volta e così via. Come in ciascuno degli altri metodi che abbiamo visto, se l'attenzione si allontana dai piedi (o dalle gambe o dalla sensazione complessiva del corpo che cammina), semplicemente, appena te ne accorgi, ve la riporti.

Per approfondire la concentrazione, durante questa pratica non ti guardi intorno, bensì mantieni lo sguardo rivolto verso terra davanti a te. Non ti guardi neppure i piedi: sanno benissimo camminare da soli. L'osservazione che coltivi è un'osservazione puramente interna, consapevolezza delle sensazioni del camminare.

Il miracolo di camminare

Di solito tendiamo a dare per scontata una capacità elementare come quella di camminare. Ma, quando cominci a osservarla coscientemente, ti rendi conto che è uno stupefacente esercizio di equilibrio. Da bambino hai impiegato circa un anno per imparare questo straordinario 'numero' di equilibrismo. Tutti sappiamo camminare; ma a volte, quando ci sentiamo osservati (e

magari anche quando ci osserviamo noi stessi!), ci può capitare di sentirci goffi e impacciati, anche fino al punto di perdere l'equilibrio. Quando esaminiamo la questione nei dettagli, ci rendiamo conto che non sappiamo veramente che cosa facciamo quando camminiamo: neppure il camminare è una cosa tanto semplice. In ospedale, ogni giorno siamo in contatto con persone che hanno perso questa funzione fondamentale, per via di una lesione o di una malattia. Alcuni di loro non cammineranno mai più. Per queste persone, la possibilità di fare anche solo un passo senza essere sorretti è un miracolo. Raramente ci fermiamo ad apprezzare il miracolo di camminare.

La pratica

Praticando la meditazione del camminare, non ci proponiamo di andare da nessuna parte. Ci basta essere presenti in ogni passo, consapevoli di essere lì dove siamo. Per rafforzare questo spirito, camminiamo in tondo oppure avanti e indietro nella stanza.

Questo aiuta la mente a mettersi in pace, perché letteralmente non ha nessuna meta a cui arrivare e niente di interessante che possa tenerla occupata: dopo un po', la mente si rende conto che non c'è niente verso cui possa affrettarsi e che tanto vale stare con le sensazioni del momento presente. Questo non vuol dire che sia facile conservare questa presenza in ciascun passo, senza uno

sforzo cosciente da parte tua. La mente ha un vasto repertorio di diversivi. Può mettersi a giudicare l'esercizio, trovandolo idiota e inutile. O può distrarsi giocando con il ritmo del movimento e con l'equilibrio del corpo. Oppure può mettersi a guardare intorno e pensare ad altro. Se la tua consapevolezza è forte, ti rendi conto di queste distrazioni e riporti l'attenzione alle sensazioni del camminare.

All'inizio conviene concentrare l'attenzione esclusivamente sul movimento dei piedi e delle gambe. Dopo un certo tempo, quando la tua concentrazione si è rafforzata, puoi includere la sensazione complessiva del corpo in movimento. Puoi meditare camminando a qualsiasi velocità. A volte camminiamo molto lentamente, tanto lentamente che un passo può richiedere un intero minuto. Questo ci consente di percepire ogni fase del movimento, attimo per attimo. Altre volte camminiamo con un ritmo più naturale.

Durante la giornata di meditazione, descritta nel prossimo capitolo, proviamo anche a meditare camminando molto velocemente. L'idea di questa particolare meditazione è restare consapevoli anche durante il movimento rapido. Non è facile, in questo caso, mantenere la consapevolezza di ogni fase del movimento e di ogni passo; ma puoi ugualmente praticare la consapevolezza spostando l'attenzione sulla sensazione complessiva del corpo in movimento nello spazio. Applicando questa tecnica nella vita di ogni giorno, anche quando stai andando in gran fretta da

qualche parte, puoi restare consapevole, se te ne ricordi. Per praticare sistematicamente la meditazione del camminare, scegli un posto dove puoi camminare lentamente avanti e indietro indisturbato per almeno, diciamo, dieci minuti. Siccome la gente tende a stupirsi di vedere una persona camminare lentamente avanti e indietro senza scopo apparente, è consigliabile scegliere un posto dove nessuno ti osserva, per esempio la tua camera o il soggiorno di casa tua.

Scegli una velocità che ti faciliti l'esercizio dell'attenzione: potrà essere diversa di volta in volta, ma in generale è bene che sia più lenta della tua camminata normale. E, per mantenere una forte concentrazione, è una buona idea mantenere lo stesso oggetto di attenzione per una intera sessione anziché cambiarlo continuamente. Se decidi di osservare le sensazioni dei piedi che camminano, resta con i piedi, anziché passare a un certo punto alle gambe o al corpo nel suo insieme.

Qualche tempo fa si presentò per iscriversi al corso per la riduzione dello stress una giovane donna in uno stato ansioso così estremo da non riuscire a star ferma un attimo. Durante il colloquio iniziale continuò ad agitarsi, ad alzarsi e sedersi e a tormentare il filo del telefono.

Capimmo subito che per lei praticare la meditazione seduta o l'esplorazione del corpo, anche per brevi periodi, sarebbe stato impossibile. Ma, malgrado questo estremo nervosismo, intuitivamente sentiva che la meditazione l'avrebbe aiutata, se solo fosse riuscita a trovare il modo per farla.

Per quella donna la meditazione del camminare fu l'ancora di salvezza. La adottò come sostegno per trovare un minimo di stabilità negli incontri più drammatici con i suoi demoni interni, quando si sentiva mancare completamente il terreno sotto i piedi.

Gradualmente il suo stato andò migliorando e, nel corso di qualche anno, cominciò a praticare anche le altre tecniche. Ma fu la meditazione del camminare ad aiutarla quando nessun'altra tecnica era possibile. Camminare consapevolmente può essere una meditazione tanto profonda e potente quanto la meditazione seduta, l'esplorazione del corpo o lo yoga.

Meditare camminando nella vita di ogni giorno

Dopo aver praticato la meditazione del camminare in maniera strutturata per un certo tempo ed esserti familiarizzato con essa, ti risulterà facile applicare la stessa consapevolezza in molte circostanze della vita di ogni giorno. Quando vai a fare la spesa o a fare delle commissioni, per esempio, è una buona occasione per praticare la tua consapevolezza del camminare.

Spesso, quando abbiamo delle cose da fare, ci precipitiamo dall'una all'altra finché non abbiamo finito, e non di rado alla fine ci sentiamo esausti. Ci serviamo di noi stessi come di una macchina, ripetendo meccanicamente una routine familiare e monotona.

Ma, se togli il 'pilota automatico' e provi a camminare

consapevolmente mentre vai da un posto all'altro, l'esperienza diviene molto più vivida e più interessante. Alla fine ti sentirai anche più calmo e meno stanco.

Di solito, quando pratico la consapevolezza del camminare in questo modo, porto l'attenzione alla sensazione complessiva del corpo in movimento e al respiro. Puoi camminare normalmente oppure rallentare leggermente il passo per intensificare l'attenzione. Esteriormente la tua camminata apparirà del tutto normale, nessuno noterà nulla di particolare; ma interiormente può essere per te un'esperienza molto diversa.

Molti dei nostri pazienti fanno una camminata ogni giorno per mantenere il corpo in esercizio. Questa routine diventa per loro molto più piacevole quando vi introducono la consapevolezza del respiro e del movimento dei piedi e delle gambe, passo per passo.

Ogni volta che cammini è una buona occasione per praticare la consapevolezza. Ma di quando in quando è utile farlo anche come pratica strutturata, scegliendo un posto isolato e camminando avanti e indietro, consapevole di ogni passo, momento per momento, sensibile al contatto dei tuoi piedi con la terra, totalmente presente esattamente lì dove sei.

Una giornata di consapevolezza

Un insolito sabato mattina

È una bella mattina di giugno, con il cielo azzurro e limpido, senza una nuvola. La gente comincia ad arrivare alle otto e un quarto, portando coperte, cuscini e sacchetti del pranzo: sembra più un gruppo di campeggiatori che di pazienti di una clinica. Nella spaziosa e accogliente sala riunioni, inondata dal sole che entra dalle grandi finestre, c'è un grande cerchio di sedie blu che fa tutto il giro della sala e tanti cuscini da meditazione colorati sul pavimento. Alle nove meno un quarto centoventi persone si sono raccolte nella sala, con i cappotti, le borse e le colazioni al sacco stivati sotto le sedie. Quindici di loro hanno seguito il corso in passato e sono tornati oggi, o per ripetere l'esperienza della 'giornata di consapevolezza' o perché l'avevano persa la prima volta.

Sam, che ha settantaquattro anni, e suo figlio Ken, di quaranta, hanno entrambi partecipato al corso negli anni scorsi. Hanno deciso di venire oggi per 'ricaricare' la loro pratica di meditazione e anche perché hanno pensato che sarebbe stato bello passare una giornata a meditare insieme. Sam è in gran forma. Il sorriso gli va da un orecchio all'altro, mentre mi abbraccia e mi dice quanto è contento di ritrovarsi qui. Piccolo, magro, ha l'aria

rilassata e gioviale. È difficile riconoscere in lui l'uomo con i nervi a fior di pelle che si è presentato alla clinica due anni fa, con il volto teso e un caratteristico nodo alla mascella. Il suo problema era una personalità di tipo A, con una grossa carica di rabbia. Per sua stessa ammissione, da quando era andato in pensione era insopportabile in casa e questo aveva causato gravi screzi con la moglie e con i figli. Gli dico come lo trovo bene e lui mi dice: «Jon, sono un altro uomo». Ken assente e aggiunge che Sam non è più ostile, irascibile e chiuso come un tempo. Adesso va d'accordo con tutta la famiglia, è allegro e rilassato, perfino socievole. Scherziamo un po' insieme fino all'inizio della sessione, che avviene alle nove in punto.

A parte i 'laureati' degli anni scorsi come Sam e Ken, tutti gli altri sono attualmente alla sesta settimana del corso. Abbiamo riunito tutte le sezioni del corso questo sabato per la giornata di meditazione, che fa parte integrante del corso e si svolge sempre fra la sesta e la settima settimana.

Mi guardo intorno e noto la varietà delle persone e delle età. Ci sono diverse teste canute e alcuni giovani di venti o venticinque anni. La maggior parte dei presenti ha età compresa fra i trenta e i cinquantanni.

Alcuni di loro sono medici, tutti partecipanti al corso. Uno è un primario di cardiologia che, dopo aver indirizzato alla clinica vari suoi pazienti, ha deciso di iscriversi al corso lui stesso. Anziché il solito camice bianco con cravatta e stetoscopio, oggi indossa una felpa

sportiva e pantaloni da ginnastica. È senza scarpe, come tutti noi. I medici in sala oggi sono semplicemente esseri umani come tutti gli altri, anche se l'ospedale è il loro posto di lavoro: oggi sono qui soltanto per se stessi.

C'è anche Norma Rosiello, che ha partecipato al corso nove anni fa e da sei anni lavora come segretaria e *receptionist* nel nostro ufficio.

Norma, in un certo senso, è il cuore della clinica: è la prima persona che i pazienti incontrano quando arrivano ed è da lei che spesso ricevono rassicurazione e incoraggiamento. Prima o poi Norma ha parlato con tutte le persone che si trovano qui oggi. Fa il suo lavoro con tanta grazia, sicurezza e indipendenza che a volte ci dimentichiamo completamente della mole di lavoro che passa per le sue mani.

Quando arrivò alla clinica nove anni fa, soffriva di dolori acuti alla faccia e alla testa che la costringevano a ricorrere al pronto soccorso almeno una volta il mese. Lavorava come parrucchiera, ma le giornate di lavoro che perdeva per via dei dolori erano più di quelle che riusciva a fare, e questa situazione si trascinava per lei da quindici anni, malgrado innumerevoli visite specialistiche. Nella clinica, in un tempo relativamente breve, imparò a controllare il dolore con la meditazione, anziché con i ricoveri ospedalieri e con i tranquillanti. Poi cominciò a lavorare con noi come volontaria, venendo di quando in quando a dare una mano. Alla fine la convinsi ad accettare l'impiego come nostra segretaria e *receptionist*, malgrado non sapesse scrivere a macchina e

non avesse mai lavorato in un ufficio. Ero convinto che sarebbe stata la persona ideale per quel compito e che, avendo sperimentato il lavoro della clinica in prima persona, sarebbe riuscita a parlare con i pazienti come nessuna segretaria che lo facesse semplicemente per lavoro avrebbe mai potuto fare. Norma ha imparato a battere a macchina e a svolgere le varie altre mansioni che il lavoro di ufficio richiede. E, quel che è più notevole, nel corso di sei anni è stata a casa forse sei giorni in tutto, per i suoi dolori. Guardandola, mi stupisco della sua trasformazione in questi anni. Sono contento di averla qui oggi: ha scelto di dedicare una giornata del suo tempo libero a meditare con noi.

Alle nove, il mio amico e collega Saki Santorelli dà il benvenuto al gruppo e ci invita tutti a 'sedere', cioè a cominciare a meditare. Le voci di decine di conversazioni nella stanza, che si sono attutite quando Saki ha preso la parola, tacciono completamente quando Saki ci invita a sedere e a portare l'attenzione al respiro. Si 'ode' letteralmente un'onda di silenzio pervadere la stanza, mentre centoventi persone rivolgono insieme la loro attenzione all'interno. È un crescendo di quiete, che ogni volta mi commuove.

Così cominciano sei ore di silenziosa pratica della consapevolezza, in questo bel sabato di primavera. Dopo la prima seduta, Saki dice qualche altra parola di introduzione alle pratiche della giornata. Venendo qui, dice Saki, tutti quanti abbiamo scelto, oggi, di semplificare drasticamente la nostra vita. Invece di fare

commissioni, pulire la casa, andare fuori città o quel che di solito facciamo durante il fine settimana, oggi abbiamo scelto di trovarci qui, insieme, unicamente a osservare la nostra esperienza momento per momento, ad approfondire la nostra capacità di concentrarci e rilassarci.

Per semplificare ulteriormente le cose, ci sono alcune regole che Saki ci invita a osservare per tutta la giornata. Una di queste è non parlare, non guardarsi negli occhi e non comunicare in alcun altro modo. Questo ci aiuterà a entrare più profondamente nella pratica e a conservare la nostra energia per la meditazione, anziché disperderla in varie forme di interazione con gli altri, come facciamo di solito.

In sei dense ore di 'non fare' possono emergere molti sentimenti. Per alcuni la giornata è piacevole e rilassante fin dall'inizio. Per altri i momenti di pace e di rilassamento sono intercalati con esperienze meno piacevoli, di dolore fisico, di ansia, di noia, di sensi di colpa eccetera. Anziché riversare tali sentimenti sulla persona seduta accanto a noi, disturbando la sua concentrazione e dando energia alle nostre reazioni automatiche, Saki ci consiglia oggi di osservare qualsiasi cosa si presenti, e accettare semplicemente i nostri sentimenti e le nostre esperienze, momento per momento.

Il silenzio e l'isolamento ci aiuteranno a penetrare più intimamente nei movimenti della nostra mente e del nostro corpo, anche quelli che troviamo spiacevoli.

Praticheremo il semplice stare con le cose così come sono; come abbiamo fatto, del resto, nelle ultime sei settimane, solo che ora lo facciamo per un'intera giornata, in circostanze che intensificano la pratica e possono magari anche renderla più stressante.

Saki ci ricorda che abbiamo scelto deliberatamente di dedicare la giornata a questo processo. Sarà una giornata di consapevolezza, una giornata per stare con noi stessi in un modo per cui di solito non riusciamo a trovare il tempo o la voglia. In genere, quando abbiamo del tempo libero tendiamo a riempirlo immediatamente con qualcosa che ci tenga occupati, che ci aiuti a 'passare' il tempo. Oggi non avremo nessuno di questi diversivi, niente che ci intrattenga e ci distragga. La giornata è solo per stare con quello che sentiamo e con il nostro respiro, seduti, camminando e in ciascuna delle pratiche attraverso cui gli istruttori ci guideranno.

Perciò, Saki ci consiglia anche di lasciare andare ogni aspettativa che possiamo avere, compresa quella di una giornata piacevole e rilassante, e dedicare tutta la nostra energia soltanto a essere presenti, consapevoli, attenti alla nostra esperienza, qualsiasi essa sia, momento per momento.

Cronaca di pura presenza

Elena Rosenbaum e Kacey Carmichael, le altre due istruttrici della clinica, guidano il ritmo della giornata

assieme a Saki e a me. Dopo l'introduzione di Saki facciamo un'ora di yoga, lentamente, dolcemente, consapevolmente. Dando le istruzioni per questa parte della giornata, ricordo a tutti quanto sia importante ascoltare attentamente i messaggi del nostro corpo e seguirne le indicazioni.

Alcuni pazienti, particolarmente fra coloro che hanno dolori alla schiena o al collo, si limitano a stare seduti a un lato della stanza e guardano o meditano. Altri fanno solo quegli esercizi che sanno di poter affrontare. I malati di cuore osservano l'andamento delle loro pulsazioni, come hanno imparato a fare nella clinica di riabilitazione cardiaca, e mantengono le posizioni solo fintantoché il ritmo cardiaco resta entro l'intervallo appropriato. Ciascuno fa quel tanto o quel poco con cui si sente a suo agio.

Dopo lo yoga, meditiamo seduti per mezz'ora. Poi pratichiamo la consapevolezza del camminare per una decina di minuti, facendo il giro della stanza. Poi di nuovo venti minuti di meditazione seduta. Tutto questo lo facciamo in silenzio, con consapevolezza. Oggi l'energia nella stanza è vibrante: la maggior parte dei presenti sono svegli e concentrati, sia durante la meditazione seduta sia nel camminare. Il silenzio è squisito.

Anche il pranzo avviene in silenzio, in modo da permetterci di mangiare consapevoli che stiamo mangiando, consapevoli di mettere in bocca il cibo, di masticarlo, di gustarlo, di deglutirlo, consapevoli della

pausa fra un boccone e l'altro. Durante il pranzo, noto un paziente che mangia leggendo il giornale. La lettura è una distrazione Vietata' dalle regole della giornata. Nel proporre quelle regole, la nostra speranza è sempre che tutti ne capiscano il valore, almeno come esperimento, e si assumano la responsabilità di osservarle. Il mio primo impulso è quello di andare da lui e invitarlo a portare l'esperimento fino in fondo. Ma, chissà? Magari mangiare consapevolmente è per lui uno sforzo eccessivo, al momento. Forse essere presente qui è tutto quello che può chiedere a se stesso in questo momento. Chissà com'è stata la sua mattinata? Sorrido del mio zelo rigorista, lo osservo e lo lascio andare.

Camminata pazza e immobilità della montagna

Il pomeriggio comincia con mezz'ora di passeggiata silenziosa, durante la quale ciascuno cammina consapevolmente dove vuole. Poi facciamo la meditazione 'sull'amore e il perdono' (descritta nel capitolo 'Guarire'). Questa semplice meditazione riempie spesso la stanza di singhiozzi e di lacrime di commozione, di tristezza e di gioia. Dopo di essa, sediamo in silenzio e poi di nuovo lentamente camminiamo.

A metà pomeriggio, per tenere su l'energia, facciamo la 'camminata pazza'. A quasi tutti piace questo cambiamento di ritmo, anche se alcuni devono limitarsi a

stare seduti e a guardare. La camminata pazza consiste nel camminare molto velocemente, cambiando direzione prima ogni sette passi, poi ogni quattro, poi ogni tre, con i pugni chiusi e la mascella contratta, senza guardarci negli occhi e, naturalmente, consapevoli di ciò che avviene istante per istante. Alla fine della camminata pazza, camminiamo all'indietro, lentamente, a occhi chiusi, cercando di dirigerci verso il centro della stanza. A un certo punto ci troviamo tutti in una massa compatta da qualche parte della stanza e la persona che guida la meditazione ci suggerisce di appoggiare la testa sulla spalla, testa, petto o schiena più vicina, sempre a occhi chiusi, il che suscita grandi risate e alleggerisce la tensione che si è andata accumulando con l'approfondirsi della concentrazione.

La seduta più lunga del pomeriggio comincia con quella che chiamiamo la 'meditazione della montagna'.

Ci serviamo dell'immagine della montagna per rinfrescare nelle persone lo spirito della meditazione seduta quando, verso la fine della giornata, la fatica comincia a farsi sentire. Nella meditazione della montagna viviamo il nostro corpo, seduto in meditazione, come una montagna imponente, solidamente unita alla terra, immobile. Le nostre braccia sono i pendii della montagna; la nostra testa è la cima nevosa, che svetta sopra le nuvole; il nostro corpo è la maestosa massa della montagna.

Sediamo in silenzio, semplicemente presenti, come la montagna 'sta seduta', imperturbata dal passaggio dal

giorno alla notte e dalla notte al giorno, imperturbata dal mutare delle condizioni atmosferiche e delle stagioni. La montagna è sempre silenziosa, sempre radicata per terra, sempre bella nel suo essere così com'è, quando è coperta di neve e quando verdeggia di boschi, quando svetta nel cielo limpido e quando è avvolta dalle nuvole.

Questa immagine ci restituisce la nostra forza e la nostra determinazione, mentre il sole comincia a svanire nella stanza. Ci ricorda che possiamo vivere i processi che avvengono nella nostra mente e nel nostro corpo come 'condizioni atmosferiche interne'; e ci aiuta a rimanere in pace e saldi come montagne durante le tempeste della mente e del corpo.

Così la giornata passa, momento per momento, respiro per respiro. Molti stamattina non si ritenevano capaci di reggere un'intera giornata di attenzione unicamente in compagnia di se stessi. Ma sono già le tre del pomeriggio e tutti sono ancora qui, più che mai assorbiti dalla quiete che regna nella stanza.

Condivisione di esperienze

A questo punto sospendiamo la regola del silenzio e il divieto di comunicazione per condividere le esperienze della giornata. Seduti in cerchio, cominciamo a fare domande e a scambiarci quello che abbiamo visto e imparato. La pace è tanto grande, che questa conversazione fra centoventi persone diventa subito

molto intima. È come se condividessimo un'unica grande mente fra tutti noi e semplicemente ce ne riflettessimo vari aspetti, gli uni agli altri. Una donna dice che durante la meditazione del perdono è riuscita a provare un po' di amore per se stessa, e che è riuscita a perdonare un po' il marito per i molti anni di maltrattamenti e violenze che l'hanno quasi uccisa. Si è sentita molto bene nel perdonarlo, anche solo per quel poco che le è stato possibile; nel perdonare lui qualcosa è guarito dentro di lei.

Si è resa conto di non essere costretta a portarsi addosso la propria rabbia per sempre, come un immenso peso. Sente che ora può riprendere a vivere e lasciarsi tutto questo dietro le spalle.

Un'altra donna dice che per lei, in questo momento, perdonare non è la cosa più sana. Ha fatto la parte della vittima per tutta la vita, perdonando tutti e mettendo sempre i bisogni degli altri davanti ai suoi.

Oggi si è resa conto di aver bisogno di vivere la propria rabbia. Per la prima volta l'ha toccata e si è accorta di averla sempre rifiutata in passato. Sente che ciò di cui ha bisogno al momento, è diventare più consapevole del suo sentimento dominante e onorarlo. «Il perdono,» dice, «può aspettare». La discussione dura un'ora, intervallata da lunghe pause di silenzio, come se fossimo entrati tutti insieme in uno spazio che non ha bisogno di parole. Abbiamo la sensazione che il silenzio comunichi qualcosa di più profondo di quanto riusciamo a esprimere a parole. Ci congiunge e ci fa sentire in pace,

a nostro agio.

Così la giornata volge al termine. Sediamo in meditazione per un quarto d'ora e poi ci salutiamo. Sam ha ancora un largo sorriso stampato sul viso. È evidente che ha avuto una buona giornata. Ci abbracciamo ancora una volta e ci ripromettiamo di tenerci in contatto. Alcuni si fermano ad aiutarci ad arrotolare le stuoie ed a metterle via.

Durante la settimana seguente, nelle lezioni normali del corso, dedichiamo un po' di tempo a parlare delle esperienze della giornata di meditazione. In una di queste sessioni di condivisione di esperienze, Bernice dice di essersi sentita così nervosa prima di venire, che la notte di venerdì non aveva praticamente dormito. Alle cinque del mattino di sabato, in un ultimo disperato tentativo di rilassarsi, aveva fatto per la prima volta l'esplorazione del corpo senza la guida del nastro. Con suo stupore, la cosa aveva funzionato. Ma si era alzata ancora annebbiata per la notte insonne e aveva deciso di non essere in grado di passare la giornata seduta assieme a tante persone in silenzio. Inspiegabilmente, a un certo punto aveva cambiato idea e si era trovata in macchina, in viaggio verso l'ospedale. Durante tutto il percorso aveva ascoltato continuamente il nastro dell'esplorazione del corpo, perché il suono della mia voce la rassicurava. Bernice racconta questo con aria colpevole e poi scoppia a ridere, insieme a tutti gli altri, perché tutti sanno che non devono usare i nastri per la meditazione mentre guidano.

Durante la mattinata, continua Bernice, c'erano stati tre momenti in cui era quasi fuggita dalla stanza in preda al panico. Ma non lo aveva fatto. Invece aveva ricordato a se stessa che era libera di andarsene quando voleva, che nessuno la teneva prigioniera.

Rinquadrare la situazione in questo modo era bastato a permetterle di restare con la propria ansia, respirandoci dentro ogni volta che si presentava. E nel pomeriggio, con suo grande stupore, il senso di panico era scomparso. Anzi, si era sentita insolitamente in pace. Aveva scoperto, per la prima volta in vita sua, che poteva 'restare presente' con i suoi sentimenti e osservarli, senza farsi prendere dal panico.

Non solo aveva scoperto che anche i sentimenti più spiacevoli dopo un certo tempo passano, ma aveva trovato una nuova fiducia nella propria capacità di fronteggiarli. Malgrado la notte insonne, malgrado tutte le circostanze 'facessero presagire il peggio', la giornata non era stata poi così malvagia. Nel pomeriggio aveva perfino vissuto lunghi periodi di pace e di rilassamento. Bernice è entusiasta di questa scoperta. Sente che può esserle particolarmente utile in quanto soffre del morbo di Crohn, una malattia cronica infiammatoria dell'intestino che le provoca intensi dolori addominali quando è tesa e sotto stress. Il racconto di un episodio di panico in una galleria, vissuto durante l'infanzia da un altro partecipante al corso, trova una speciale risonanza in Bernice, che ci confessa di non essere mai andata all'aeroporto di Boston perché non si sente in grado di

attraversare il Callahan Tunnel. Prima della fine della lezione, però, aggiunge che l'attraversamento di una galleria probabilmente non è un'esperienza più difficile di quella di sopravvivere alla giornata di meditazione. E, visto che la seconda cosa è riuscita a farla, non c'è ragione per cui non debba essere in grado di fare anche la prima.

Ora pensa di farla, un po' come una prova, un rito di passaggio per verificare la propria crescita nel processo della consapevolezza.

Fran descrive la sua esperienza della giornata di sabato, come una «curiosa» sensazione di essere «solida» e «libera». Dice che anche il semplice stare sdraiata sul prato dopo pranzo è stato un'esperienza speciale. Si è resa conto di non essere stata sdraiata su un prato a guardare il cielo da quando era ragazzina. Fran ora ha quarantasette anni. Il suo primo pensiero, dopo aver provato quel senso di benessere, è stato: «Che spreco!» Con riferimento a tutti quegli anni in cui non è stata in contatto con se stessa. Io la invito a riconoscere, tuttavia, che quegli anni sono ciò che l'ha portata ora alla sua attuale esperienza di solidità e libertà, e ad osservare l'impulso a giudicarli negativamente con lo stesso distacco che adotta per tutti gli altri giudizi, durante la meditazione. Una giovane psichiatra dice di essersi sentita molto scoraggiata. Le è stato molto difficile mantenere l'attenzione concentrata sul respiro o sul corpo. È stato come «trascinarsi nel fango». Si è trovata continuamente a dover «ricominciare da capo, risalire dal fondo».

Le sue parole danno lo spunto a una vivace discussione, perché qualcuno osserva che c'è una grossa differenza fra 'ricominciare da capo' e 'risalire dal fondo'. Ricominciare da capo suggerisce semplicemente essere presenti nel momento, lasciare che ogni respiro sia l'inizio del resto della nostra vita. Risalire dal fondo dà invece l'idea di aver perso terreno, di dover recuperare, di essere sommersa e di dover riemergere. Insieme al peso e alla resistenza della metafora del fango, rende più che mai comprensibile il suo scoraggiamento. Rendendosi conto in un attimo di tutto ciò, riconoscendo l'atteggiamento della propria mente, la donna ride di cuore.

La pratica della meditazione è uno specchio. Ci permette di osservare i problemi che il nostro pensiero crea, i piccoli (o non tanto piccoli) trabocchetti della mente, di cui a volte restiamo prigionieri.

Ciò che noi stessi abbiamo reso difficile diventa facile, quando vediamo la nostra mente riflessa chiaramente nello specchio della consapevolezza. In un attimo di percezione interna, la confusione della giovane psichiatra si dissolve, lasciando lo specchio vuoto almeno per un attimo. E lei scoppia a ridere.

Consapevolezza nella vita quotidiana

La scoperta di Jackie

Jackie tornò a casa dopo la giornata di meditazione del corso, nel tardo pomeriggio di sabato. Era stanca, ma soddisfatta: sentiva che era stata una buona giornata. In primo luogo ce l'aveva fatta a reggere sette ore e mezza di silenzio e praticamente di non fare niente. Anzi, le era piaciuto stare in silenzio assieme a tanti altri. Era sorpresa di quanto si sentiva bene, dopo quella che aveva creduto dovesse essere una prova tanto ardua.

Arrivando a casa, trovò un biglietto del marito in cui egli diceva che era andato a sistemare alcune cose nella loro casa di campagna, a qualche centinaio di chilometri di distanza, e che si sarebbe fermato a dormire là. La mattina le aveva accennato, in effetti, a questa possibilità; ma Jackie non lo aveva preso sul serio, perché lui sapeva bene che lei aveva paura di stare in casa da sola e, particolarmente, che non avrebbe certamente voluto restare sola dopo una giornata tanto difficile. Se almeno lo avesse saputo prima, Jackie avrebbe organizzato le cose in modo da non restare sola in casa, come aveva sempre fatto in passato.

Jackie aveva passato pochissimo tempo da sola in vita

sua. Quando le figlie vivevano ancora in casa, le aveva sempre incoraggiate a uscire con amici, a stare in compagnia, al che le ragazze a volte rispondevano: «Ma, mamma, a noi *piace* stare sole». Questo le era sempre risultato incomprensibile. Per lei la solitudine era puro terrore.

Appena letto il messaggio del marito, il primo impulso di Jackie fu quello di prendere il telefono, chiamare un'amica e chiederle di venire a cena e restare a dormire con lei. Stava già componendo il numero, quando si fermò e pensò: «Perché ho tanta fretta di riempire queste ore che ho davanti? E se provassi a viverle pienamente, momento per momento, come ho cercato di fare durante la giornata di oggi?» Depose il ricevitore e decise di rientrare nello spirito della 'giornata di consapevolezza' che aveva appena vissuto. Dopo di che, decise anche che poteva, per la prima volta da quando era ragazza, restare in casa da sola e semplicemente viversi quell'esperienza. Come Jackie mi raccontò qualche giorno dopo, fu un'esperienza preziosa. Anziché sentirsi sola e in ansia, si sentì pervadere da un senso di gioia che l'accompagnò tutta la sera. Volendo tenere le finestre aperte e respirare l'aria della notte, riuscì, non senza difficoltà, a spostare il suo letto in un'altra stanza, dove si sentiva più sicura. Restò alzata fino a tardi, godendosi il senso di libertà che essere sola a casa sua le dava. Il mattino dopo si svegliò presto, ancora euforica, e guardò sorgere il sole.

Jackie ha fatto quella sera una scoperta

importantissima. A cinquantanni passati ha scoperto che il tempo della sua vita le appartiene. Quella notte e la mattina seguente le hanno rivelato che ogni momento può essere sentito, vissuto e assaporato, se lei lo vuole.

Comunicandomi la sua nuova consapevolezza, Jackie si disse tuttavia preoccupata di non riuscire mai più a ripetere l'esperienza di pace di quella notte. Io le feci notare che quella preoccupazione era semplicemente di nuovo un pensiero riferito al futuro, e che era stata proprio la sua disponibilità a vivere nel presente che aveva reso possibile l'esperienza speciale di quella notte. La scoperta di potere star bene da sola, era stata resa possibile dalla scelta di tenere vivo il fuoco della consapevolezza, acceso dalla pratica di meditazione di tutta la giornata precedente.

Riesaminammo insieme come era riuscita quella sera a restare nella 'modalità dell'essere' arrivando a casa e incontrando una situazione inaspettata. In primo luogo, si era colta a cercare di riempire il tempo libero e di evitare di stare sola con se stessa. Invece di fare ciò, aveva scelto coscientemente di restare nel presente, di accettarlo e di viverlo così com'era in quel momento. Perciò la invitai a considerare il fatto che forse non aveva senso preoccuparsi né di 'ripetere' l'esperienza di quella sera né di 'perderla'. La felicità che aveva vissuto aveva la sua origine in lei, ed era alimentata dal suo coraggio e dalla sua scelta di portare consapevolezza anche nei suoi timori.

Mentre parlavamo, Jackie si rese conto che questa

dimensione del suo essere le appartiene e che può attingervi quando vuole. Tutto quel che le occorre è la disponibilità a essere consapevole e a modificare le sue priorità, in modo da apprezzare e proteggere, anziché sfuggire, il tempo che può passare da sola con se stessa.

Il dono della consapevolezza

La pace che Jackie ha provato quella notte possiamo viverla in qualunque momento, in qualunque situazione, se il nostro impegno nella pratica della consapevolezza è forte. È un grande dono che possiamo farci. Vuol dire riprenderci la totalità della nostra vita, anziché vivere per le vacanze o per quei momenti speciali in cui tutto sarà perfetto e ci darà lo sperato senso di serenità e di pace. Naturalmente, tali aspettative sono sempre frustrate.

Si tratta di portare calma, equilibrio interiore e visione limpida nella vita quotidiana. Così come è possibile essere consapevoli ogni volta che camminiamo e non soltanto quando pratichiamo la meditazione del camminare, possiamo cercare di fare attenzione, momento per momento, a tutte le attività e le esperienze della nostra vita di ogni giorno.

Possiamo trasformare in meditazione il fatto di apparecchiare la tavola, mangiare, lavare i piatti, lavare i panni, fare le pulizie, portare via l'immondizia, lavorare nell'orto, tagliare l'erba, lavarci i denti, farci la barba, fare il bagno o la doccia, giocare con i bambini, portare la

macchina dal meccanico, andare in bicicletta, prendere l'autobus o il metrò, parlare al telefono, abbracciare una persona, baciarla, toccarla, fare l'amore, accudire una persona che ha bisogno del nostro aiuto, andare al lavoro, lavorare o semplicemente stare seduti sulla soglia di casa. Qualsiasi cosa puoi vivere, puoi farne una meditazione. E, come abbiamo già visto, portare consapevolezza a un'attività o a un'esperienza la arricchisce, qualsiasi essa sia. La rende più viva, più brillante, più reale. Questo senso di pienezza e chiarezza, che abbiamo incontrato nella pratica dell'esplorazione del corpo e dello yoga, può investire tutte le attività della tua vita quotidiana. La pratica meditativa strutturata, accresce la tua capacità di incontrare ogni esperienza della tua vita in un atteggiamento di consapevolezza, momento per momento. Se pratichi con regolarità, la consapevolezza tende a riversarsi anche in tutte le altre situazioni della tua vita. La tua mente diventa più calma e meno reattiva.

Mano a mano che l'esperienza della consapevolezza nella vita di ogni giorno ti diventa più familiare, ti accorgi che non solo vivere nel presente è possibile, ma è anche piacevole, anche mentre sbrighi faccende quotidiane come lavare i piatti. Ti accorgi che non hai bisogno di fare in fretta a lavare i piatti per poterti dedicare a qualcosa di più importante o più divertente, perché nel momento in cui lavi i piatti *quella* è la tua vita.

Come abbiamo visto, se vivi solo parzialmente dei momenti della tua vita perché la tua mente è altrove,

perdi qualcosa di essenziale. Perciò, prova ad accogliere ogni piatto, tazza o pentola così come viene, consapevole di tutti i movimenti del tuo corpo nel prenderli in mano, insaponarli, strofinarli e risciacquarli; consapevole, nello stesso tempo, dei movimenti del tuo respiro e dei movimenti della tua mente. Puoi adottare questo approccio in tutto quello che fai, da solo o con altri. Visto che lo fai, perché non farlo con tutto te stesso? Quando agisci consapevolmente, il tuo fare emerge da uno spazio interno di non fare. Diventa più significativo e richiede meno sforzo.

Se riesci a essere presente durante le attività abituali della tua vita quotidiana, se sei disposto a ricordarti che quelle attività possono essere esperienze di calma e di attenzione, oltre che compiti che è necessario svolgere, esse non solo ti risulteranno più piacevoli, ma offriranno percezioni illuminanti su di te e sulla tua vita.

Lavare i piatti, pulire la casa

Per esempio, mentre lavi i piatti consapevolmente ti si può presentare in modo molto vivido la realtà dell'impermanenza di tutte le cose. Eccoti qui a lavare i piatti di nuovo. Quante volte hai già lavato i piatti in vita tua? E quante altre volte li laverai ancora in futuro? *Che cos'è* questa attività che chiamiamo lavare i piatti'? *Chi* lava i piatti? Esaminando profondamente l'attività di lavare i piatti puoi scoprire tutto il mondo riflesso in

essa e puoi imparare molto su te stesso. Se lavi i piatti con tutto il tuo essere, con vivida attenzione e con mente ricettiva, i piatti possono insegnarti qualcosa di importante, possono diventare uno specchio della tua mente.

Non si tratta semplicemente di una riflessione filosofica, del tipo che la vita è un fiume interminabile di piatti da lavare, o qualcosa del genere, dopo di che torni a lavare i piatti meccanicamente come hai sempre fatto. Si tratta invece di lavare i piatti con la totalità di te stesso, presente, vivo, sveglio, consapevole della tendenza a ricadere nella modalità del 'pilota automatico', e consapevole magari anche delle tue resistenze, della tendenza a rimandare o del risentimento che provi verso qualcuno che potrebbe aiutarti e non lo fa. E la consapevolezza può portarti anche a decidere di apportare dei cambiamenti alla tua vita. Magari può indurti a far sì che qualcun altro si assuma la sua parte del lavaggio dei piatti!

Prendi le pulizie in casa come un altro esempio. Se devi pulire la casa, perché non farlo consapevolmente?

Molte persone mi dicono che per loro è impossibile vivere nel disordine, che passano il tempo continuamente a pulire, a raccattare, a rimettere a posto e a spolverare. Ma quanta di questa attività è consapevole? Quanto sono attenti al proprio corpo nel pulire? E si chiedono mai quanto pulito è 'pulito'? Esaminano mai il proprio attaccamento al fatto che la casa si presenti in un certo modo? Si chiedono mai quali benefici ne traggono?

O magari gli pesa farlo? E sanno quando è il momento di fermarsi? O che altro potrebbero fare con la stessa energia? O perché si sentono portati ossessivamente a pulire? Incorporando la pulizia della casa nella tua pratica di meditazione, questo compito di routine diventa un'esperienza completamente nuova. E può darsi che di conseguenza ti trovi a farlo diversamente, o di più, o di meno. Se sceglierai di farlo di meno, non sarà perché non ti importa più dell'ordine e della pulizia, ma piuttosto perché avrai esaminato più a fondo te stesso, il tuo rapporto con l'ordine e la pulizia, i tuoi bisogni e le tue priorità. Questo autoesame è semplicemente consapevolezza senza giudizio, è un'attenzione spassionata che penetra attraverso il velo di inconsapevolezza che di solito copre le nostre attività, specialmente quelle più quotidiane.

Vivere ora

Forse questi suggerimenti sul lavaggio dei piatti e sulla pulizia della casa ti faranno venire delle idee su come fare altre cose con più consapevolezza, su come osservare con occhio più limpido la tua mente e le situazioni della tua vita. Il punto importante è che ogni momento della tua vita è un momento che puoi vivere pienamente, un momento da non perdere.

In senso ultimo, la sfida che la pratica della consapevolezza ci propone è quella di renderci conto che

ora è il momento. Ora *è la mia trita.* Come mi voglio rapportare a essa? Lasciando che essa semplicemente 'mi accada'? Prigioniero delle circostanze, degli obblighi, del mio corpo o della mia malattia, del mio passato? Continuando a reagire automaticamente in modo ostile, difensivo a certe provocazioni, in modo allegro a certe altre e in modo impaurito ad altre ancora?

Quali sono le mie scelte? Ho veramente la possibilità di scegliere? Esamineremo più a fondo questi temi parlando delle reazioni allo stress, e dell'influenza che le emozioni hanno sulla nostra salute. Per ora, la cosa importante è comprendere il valore di un allargamento della pratica della consapevolezza alla vita quotidiana. C'è forse qualche momento della tua giornata che non diventerebbe più ricco e più significativo se tu lo vivessi in maniera più sveglia, attenta e consapevole?

Come cominciare

Un programma per avviare la tua pratica di meditazione

Se vuoi iniziare a praticare sistematicamente, e se hai provato le varie tecniche di meditazione mano a mano che ne abbiamo parlato, forse a questo punto ti chiederai qual è il modo migliore di procedere. Cominciare con la meditazione seduta o con l'esplorazione del corpo? Oppure con lo yoga? Come incorporare i suggerimenti sull'osservazione del respiro? Quanto spesso praticare e quanto tempo per volta? Come utilizzare la meditazione del camminare? E come applicare la consapevolezza nella vita quotidiana?

Nei capitoli precedenti ho già accennato a come combiniamo fra loro i vari aspetti della pratica nella clinica. In questo capitolo ti fornisco una serie di indicazioni specifiche per avviare una tua pratica quotidiana della consapevolezza, basata esattamente sul programma del corso per la riduzione dello stress. In questo modo, mentre continui a leggere il resto del libro, puoi anche praticare proprio come se fossi iscritta al corso. Oppure, se vuoi, puoi leggere il libro fino in fondo prima di decidere se vuoi iniziare una pratica di meditazione. Ulteriori indicazioni per sviluppare e mantenere una pratica regolare di meditazione sono contenute negli ultimi capitoli.

Se quanto hai letto finora ti dice qualcosa, è una buona idea cominciare a praticare a questo punto. Questo è certamente quello che dovresti fare se fossi iscritta al corso.

Tutte le istruzioni per praticare e tutti i discorsi sulla meditazione, sul valore della consapevolezza per una vita più piena, per la guarigione, per il benessere, per la riduzione dello stress eccetera, sono secondari rispetto alla pratica stessa. Farla è il punto fondamentale.

Nella clinica cominciamo a praticare fin dalla prima lezione. Il materiale che incontrerai nel resto del libro sarà per te più ricco e avrà maggior significato se, mentre leggi, starai già coltivando una tua pratica della consapevolezza. Perciò, se a questo punto ti senti portata a cominciare un programma di meditazione strutturato, questo capitolo ti fornisce le indicazioni su come praticare nel corso delle prossime otto settimane. Non occorre, naturalmente, che impieghi otto settimane a leggere il resto del libro; può darsi che tu finisca di leggerlo mentre sei nella seconda settimana di pratica, per esempio.

L'importante a questo punto è cominciare, se sei pronta a prendere questo impegno con te stessa; ed è auspicabile che, una volta cominciato, porterai fino in fondo il programma di otto settimane. Questo è certamente quello che noi raccomandiamo. Come ho già raccontato, ai nostri pazienti diciamo: «Non occorre che ti piaccia, basta farlo». Otto settimane possono darti un'esperienza personale e una carica sufficienti per

portare avanti la pratica autonomamente per anni, se decidi di farlo.

Il punto da cui cominciare, naturalmente, è il respiro. Se non hai ancora fatto l'esperimento di osservare il respiro per tre minuti (*vedi* il capitolo 'Vivere momento per momento'), magari puoi farlo ora, tanto per essere sicura di capire che cosa significa mantenere l'attenzione concentrata sul respiro e riportarvela quando si distrae.

Un regime di pratica quotidiana minima potrebbe essere, semplicemente, l'osservazione del respiro per cinque o dieci minuti al giorno, in posizione seduta o sdraiata, in un momento della giornata che ti è comodo. Rileggi il capitolo 'L'alleato respiro', e comincia a familiarizzarti con la sensazione della tua pancia che si gonfia e si sgonfia con l'inspirazione e l'espirazione. Poi segui le istruzioni degli Esercizi 1 e 2 alla fine di quel capitolo. La cosa più importante è *praticare ogni giorno*. Anche se riesci a dedicare alla pratica solo cinque minuti al giorno, cinque minuti di consapevolezza possono essere molto salutari e tonificanti.

Ma, come ho detto, ai partecipanti al corso per la riduzione dello stress noi chiediamo di impegnarsi a praticare almeno quarantacinque minuti al giorno, sei giorni alla settimana, per almeno otto settimane; e ti raccomanderei caldamente di prendere un simile impegno con te stessa, se sei disposta a farlo. Ti consiglierei anche di rileggere, di quando in quando, i capitoli di questa prima parte del libro, per rinfrescare il ricordo delle descrizioni delle tecniche e dei

suggerimenti per la pratica.

Prima e seconda settimana

Per le prime due settimane di pratica, ti suggeriamo di fare l'esplorazione del corpo così com'è descritta nel capitolo 'Essere nel corpo'. Falla ogni giorno, che tu ne abbia voglia o meno, per circa quarantacinque minuti. Sta a te trovare qual è il momento della giornata migliore per praticare; ma tieni presente che l'idea è di 'svegliare la tua consapevolezza', non di addormentarti, e ciò è più facile quando non sei molto stanca. Se tendi ad addormentarti, fai l'esplorazione del corpo con gli occhi aperti.

Oltre all'esplorazione del corpo, pratica l'osservazione del respiro per dieci minuti, in posizione seduta, in un diverso momento della giornata. Per cominciare a coltivare la consapevolezza nella vita di ogni giorno (quella che chiamiamo 'pratica non strutturata'), prova a fare attenzione, momento per momento, ad alcune attività abituali, come svegliarti la mattina, fare la doccia, asciugarti, lavarti i denti, vestirti, mangiare, guidare la macchina, fare la spesa. La lista delle possibilità è infinita; il punto è semplicemente *essere cosciente di quello che fai mentre lo stai facendo* e anche dei tuoi pensieri e sentimenti, momento per momento. Se ti sembra troppo, prova a scegliere un'unica attività ogni settimana: per esempio, prova a ricordarti di essere pienamente

presente ogni volta che fai la doccia. E puoi anche provare a mangiare, almeno una volta alla settimana, nello stesso atteggiamento di consapevolezza.

Terza e quarta settimana

Dopo aver praticato così per due settimane, comincia ad alternare l'esplorazione del corpo con la prima sequenza di posizioni yoga (Figura 3): un giorno l'esplorazione del corpo, il giorno dopo lo yoga. Segui le raccomandazioni contenute nel capitolo 'Lo yoga come meditazione'. Ricorda di fare solo quello che senti di essere in grado di fare, eccedendo casomai in prudenza, e di ascoltare attentamente i messaggi del tuo corpo mentre pratichi.

Consulta preventivamente il tuo medico o fisioterapista se hai dolori cronici, problemi ossei o muscolari, malattie cardiache o polmonari. Continua a praticare l'osservazione del respiro in posizione seduta, estendendo la durata delle sessioni a quindici o venti minuti al giorno.

Come pratica non strutturata, durante la terza settimana prova a essere consapevole di *un evento piacevole* della tua vita ogni giorno, *nel momento in cui avviene.* Tieni un calendario degli eventi osservati, annotando che cos'è stata l'esperienza, se l'hai osservata mentre avveniva (questo è il compito, ma ciò non vuol dire che riesca sempre!), come si sentiva il tuo corpo in

quel momento, quali pensieri e emozioni erano presenti e che cosa significa per te quell'esperienza ora, nel momento in cui scrivi. Uno schema di calendario che puoi utilizzare si trova in appendice a questo libro. Durante la quarta settimana fai la stessa cosa per *un evento spiacevole o stressante*, ogni giorno, di nuovo cercando di esserne consapevole *mentre avviene.*

Quinta e sesta settimana

Durante la quinta e la sesta settimana ti suggeriamo di sostituire l'esplorazione del corpo con periodi più lunghi di meditazione seduta (fino a quarantacinque minuti per volta). Pratica seguendo le indicazioni degli esercizi alla fine del capitolo 'Meditazione seduta'.

Puoi dedicare l'intera sessione all'osservazione del respiro (Esercizio 1) oppure puoi gradualmente espandere il campo della consapevolezza, includendo le sensazioni fisiche (Esercizio 2), i suoni (Esercizio 3), i pensieri e le emozioni (Esercizio 4) o qualsiasi cosa si presenti ('consapevolezza senza scelta', Esercizio 5). Ricordati di usare il respiro come ancora per l'attenzione in tutte queste pratiche.

All'inizio, probabilmente, il modo migliore per trarre beneficio dalla pratica della meditazione seduta è continuare a utilizzare il respiro come oggetto di osservazione primario, almeno per alcune settimane o alcuni mesi. Nelle fasi iniziali della pratica, includere

vari oggetti nel campo dell'attenzione può produrre un senso di incertezza e un'eccessiva preoccupazione di 'praticare correttamente'. Per risolvere queste preoccupazioni tieni presente che, qualsiasi sia l'oggetto di osservazione, il respiro o altro, se la tua energia è concentrata in una paziente auto–osservazione, momento per momento, e se riconduci l'attenzione al suo oggetto ogni volta che se ne allontana, senza rimproverarti o giudicarti, stai 'praticando correttamente'.

Se invece cerchi di ottenere una sensazione particolare, calma, rilassamento, concentrazione o quel che sia, stai cercando di arrivare da qualche altra parte rispetto a dove di fatto sei; in tal caso, ricordati di essere semplicemente presente con ciò che stai osservando. Paradossalmente, come abbiamo visto, è questo il modo migliore per 'arrivare da qualche parte' e per sviluppare calma, rilassamento, concentrazione eccetera. Tutte queste cose verranno da sé con il tempo, se perseveri correttamente nella pratica.

Durante la quinta e la sesta settimana i nostri pazienti praticano, a giorni alterni, quarantacinque minuti di meditazione seduta e quarantacinque minuti di yoga. Se non fai lo yoga, puoi alternare la meditazione seduta con l'esplorazione del corpo oppure sedere tutti i giorni. È questo, inoltre, un buon momento per introdurre la pratica della meditazione del camminare, come descritto nel capitolo 'Meditare camminando'.

A questo punto, probabilmente, vorrai anche cominciare a decidere per conto tuo quando, quanto e

che cosa praticare. Dopo quattro o cinque settimane di pratica, molti si sentono pronti a cominciare a fare le proprie scelte e a mettere a punto un proprio programma di meditazione personale, usando le nostre indicazioni solo come suggerimenti.

È bene che alla fine delle otto settimane tu abbia reso la pratica una cosa tua, adattandola ai tuoi impegni, ai tuoi bisogni, alle tue capacità e alla tua personalità, scegliendo la combinazione di tecniche strutturate e non che funziona meglio per te.

Settima settimana

Fino alla settima settimana i pazienti della clinica si servono di nastri registrati, come guida nella pratica dell'esplorazione del corpo, dello yoga e della meditazione seduta. Durante la settima settimana, per stimolare il passaggio a una pratica autonoma, suggeriamo loro di smettere di usare i nastri, se appena è possibile. A questo punto essi continuano a dedicare alla meditazione quarantacinque minuti al giorno, ma decidono per conto proprio quale combinazione delle tre tecniche principali (meditazione seduta, esplorazione del corpo e yoga) praticare. Li incoraggiamo a sperimentare, usando magari due tecniche o anche tutte e tre lo stesso giorno. Per esempio: mezz'ora di yoga seguita da quindici minuti di meditazione seduta, oppure mezz'ora di meditazione seduta e un quarto d'ora di yoga in un

diverso momento della giornata. Alcuni, a questo punto, non si sentono ancora pronti a praticare in questo modo: quando non sono guidati e sta a loro decidere che cosa fare, non riescono a rilassarsi nella stessa misura. Questo non è un problema: noi auspichiamo che tutti, con il tempo, interiorizzino la pratica e si trovino a loro agio a meditare per conto proprio, senza la guida di nastri o libri; ma, sviluppare questa fiducia in se stessi, richiede un tempo variabile da individuo a individuo.

Ottava settimana

Durante l'ottava settimana i nostri pazienti tornano a usare i nastri. Abbandonare l'uso dei nastri e poi riprenderlo è un processo molto istruttivo. Spesso le persone odono dei particolari delle istruzioni che non avevano mai notato prima o vedono la struttura profonda delle varie pratiche in un modo nuovo. Un effetto analogo può avere per te, a questo punto, rileggere le istruzioni relative alle varie tecniche, in questa prima parte del libro.

In questa fase sei ormai tu a decidere la tecnica o le tecniche che vuoi usare. Puoi praticare solo la meditazione seduta o solo lo yoga o solo l'esplorazione del corpo, secondo la situazione in cui sei; oppure puoi combinare due tecniche o tutte e tre in vario modo. Anche se forse non te ne rendi ancora conto, è importante che a questo punto tu abbia acquisito una certa

familiarità con tutte e tre le tecniche. Questa conoscenza può giovarti in maniera molto pratica. Per esempio, può darsi che tu voglia di quando in quando usare l'esplorazione del corpo o lo yoga, anche se la tua pratica quotidiana è la meditazione seduta. L'esplorazione del corpo è utilissima quando sei a letto malata, quando soffri di dolori acuti o quando non riesci ad addormentarti. E un po' di yoga può essere a volte di grande aiuto, per esempio quando sei stanca e hai bisogno di rivitalizzarti, oppure quando senti che certe parti del tuo corpo sono rigide e tese. L'ottava settimana, essendo l'ultima del programma guidato, è anche la prima della tua pratica autonoma. Noi diciamo ai nostri pazienti che l'ottava settimana dura per tutto il resto della loro vita. La concepiamo come un inizio, molto più che come una fine.

La pratica della meditazione non finisce soltanto perché non ci siamo più noi a dirti che cosa fare: a questo punto avrai preso in mano il timone della tua barca e, se hai praticato con regolarità e disciplina, avrai abbastanza capacità ed esperienza per guidare la tua pratica di meditazione.

Alla fine del libro troverai altri suggerimenti per mantenere viva e per approfondire la tua pratica della consapevolezza con il passare degli anni. Essi riguardano non solo le tecniche strutturate, ma anche la consapevolezza nella vita quotidiana e il suo uso per affrontare meglio le situazioni che ti si presentano. Ma, probabilmente, quando sarai arrivata a quel punto del

libro, avrai già scoperto idee anche migliori per conto tuo.

Nei prossimi capitoli parleremo di un nuovo modo di pensare la salute e la malattia, e del rapporto che intercorre fra esso e la tua pratica della consapevolezza; poi esamineremo lo stress e il mutamento nella prospettiva della meditazione; e infine studieremo diverse applicazioni della consapevolezza per affrontare le varie forme di malattia e di stress.

Mentre procedi nella lettura del libro, ti raccomandiamo di portare avanti il tuo programma di meditazione. Così, mentre vieni a conoscere meglio il processo della consapevolezza e le sue implicazioni, simultaneamente il processo stesso si va sviluppando nella tua vita e nel tuo cuore.

UN NUOVO MODO DI PENSARE LA SALUTE E LA MALATTIA

Una visione del mondo in trasformazione

Conoscenze utili

Se vuoi che la pratica della meditazione metta radici nella tua vita e fiorisca, devi sapere perché pratichi. Altrimenti come riuscirai a sostenere il non fare, in un mondo in cui solo il fare sembra avere valore? Che cosa ti indurrà ad alzarti presto la mattina per stare seduto a osservare il tuo respiro, mentre tutti gli altri se ne stanno al calduccio a letto? Che cosa ti indurrà a dedicare un certo tempo a 'essere soltanto', mentre gli ingranaggi del mondo girano e i tuoi impegni e le tue responsabilità ti chiamano? Che cosa ti stimolerà a portare la consapevolezza in ogni attività della tua vita quotidiana, momento per momento?

Per sostenere il tuo impegno e mantenere la freschezza della tua pratica di meditazione nel corso dei mesi e degli anni, è importante sviluppare una visione personale, che guidi i tuoi sforzi e nei momenti critici ti ricordi il valore di questo insolito cammino. A volte questa visione sarà il solo appoggio di cui disporrai per mantenere viva la tua pratica.

In parte, questa visione nascerà dalle circostanze specifiche della tua vita, dai tuoi valori e dalle tue

convinzioni. In parte essa emergerà dalla tua esperienza di meditazione, dalla disponibilità a imparare da ogni cosa: dal tuo corpo, dai tuoi atteggiamenti, dalla tua mente, dal tuo dolore, dalla tua gioia, dagli altri, dai tuoi errori, dai tuoi insuccessi, dai tuoi successi, dalla natura; in breve, da ogni momento che vivi.

Se coltivi la consapevolezza, non c'è una sola esperienza della tua vita che non possa insegnarti qualcosa, rispecchiando la tua mente e il tuo corpo. Ma un altro elemento della tua visione verrà dalla tua conoscenza del mondo, e da dove e come ti vedi situato in esso. Se la tua salute è una parte importante di ciò che ti spinge alla pratica della meditazione, conoscere e rispettare il tuo corpo, valutare ciò che la medicina può o non può fare per te, comprendere l'influenza della mente sulla salute e sulla malattia saranno elementi importanti della tua visione. La solidità della tua visione dipenderà, in larga misura, da ciò che sai e da quanto sei disposto a imparare in questo campo. Proprio come la pratica della meditazione, questo apprendimento richiede un costante impegno a ricercare e una continua disponibilità a modificare i tuoi punti di vista, mano a mano che incontri nuove conoscenze e raggiungi nuovi livelli di comprensione e di sensibilità. Nella clinica per lo stress incoraggiamo i nostri pazienti ad approfondire la conoscenza del loro corpo, e dell'influenza che la loro mente ha sul loro stato di salute, come un aspetto fondamentale della loro avventura di crescita e guarigione. Lo facciamo illustrando brevemente le

trasformazioni che la ricerca e il pensiero scientifico recenti stanno introducendo nella pratica della medicina, ed esplorando le implicazioni di questi sviluppi per la nostra vita e per la nostra pratica di meditazione.

Unità corpo–mente

La clinica per lo stress appartiene alla divisione di medicina comportamentale del Medicai Center, Università del Massachusetts.

La medicina comportamentale è una nuova corrente della medicina, che sta rapidamente espandendo le concezioni tradizionali di salute e malattia. Il nuovo punto di vista da essa introdotto, stimola l'emergere di una più ampia visione della medicina in generale, una visione che riconosce la fondamentale unità di mente e corpo. La medicina comportamentale riconosce la necessità che i pazienti, ove possibile, partecipino attivamente alla cura della propria salute, imparino a conoscerla, a conservarla e a migliorarla.

Essa ritiene molto importante una più efficace comunicazione fra pazienti e medici, in modo che i primi siano in grado di comprendere, tanto a fondo quanto lo desiderano, ciò che i medici dicono loro, che siano a loro volta compresi dai medici e che i loro bisogni siano riconosciuti e rispettati. In questo spirito, presentiamo ai partecipanti al corso per la riduzione dello stress certi sviluppi della medicina comportamentale, di modo che

possano meglio comprendere quello che viene loro richiesto nella clinica e perché. Forse lo sviluppo più importante in medicina comportamentale è il riconoscimento del fatto che non possiamo più pensare la salute e la malattia come caratteristici! e che appartengono separatamente al corpo o alla mente, perché corpo e mente sono strettamente connessi.

La nuova prospettiva considera di fondamentale importanza pensare in termini di *totalità* e di *interconnessione* e osservare attentamente le interazioni fra corpo, psiche e comportamento sia nella ricerca sia nella pratica terapeutica. Essa ritiene che la scienza medica non riuscirà mai a descrivere un processo dinamico complesso come la salute o una malattia cronica, senza prendere in esame il funzionamento di tutto l'organismo, anziché limitarsi all'analisi di singole parti e organi, per quanto importante possa essere il loro ruolo. La medicina, oggi, riconosce sempre più l'influenza sulla salute dello stile di vita, delle tendenze di pensiero ed emotive, delle relazioni e dei fattori ambientali. Il nuovo modello abbandona la visione di corpo e mente come realtà fondamentalmente separate, e cerca invece di articolare una visione molto più ampia di ciò che chiamiamo 'corpo', 'mente', 'salute' e 'malattia'.

Il nuovo paradigma

Questa trasformazione della medicina viene a volte

descritta come un 'cambiamento di paradigma', un passaggio da una visione complessiva del mondo a un'altra. Non c'è dubbio che non solo la medicina, ma anche la scienza nel suo insieme stia attraversando una simile trasformazione, mano a mano che le implicazioni delle rivoluzioni concettuali avvenute nel corso di questo secolo, vengono meglio comprese e assorbite.

In gran parte, il nostro modo di pensare la realtà fisica nel contesto del vivere quotidiano (le nostre implicite assunzioni riguardo al mondo, al nostro corpo, alla materia e all'energia) è basato su una visione scientifica obsoleta, che risale essenzialmente a trecento anni fa. La scienza sta oggi introducendo modelli più sottili e globali, più capaci di rispecchiare la nostra attuale comprensione dell'interconnessione di spazio e tempo, materia ed energia, mente e corpo, e perfino cosmo e coscienza.

In questa parte del libro incontrerai alcuni di questi nuovi modi di pensare il mondo in termini di totalità e di interconnessione, e le loro implicazioni per la medicina e per la salute. Seguiremo due fili conduttori principali, intimamente legati fra loro e alla pratica della meditazione.

Il primo ha a che fare con la nostra capacità di vedere. Nel prossimo capitolo esamineremo più da vicino il modo in cui vediamo (o non vediamo) le cose, e il modo in cui le pensiamo e ce le rappresentiamo. Questo influisce direttamente sul modo in cui vediamo i nostri problemi e sulla nostra capacità di affrontare lo stress e

la malattia. Esploreremo i concetti di totalità e interconnessione e la loro importanza per la salute e per la guarigione, tema su cui ritorneremo nell'ultimo capitolo di questa parte.

Il secondo filo conduttore è un'esposizione della nuova prospettiva che la medicina comportamentale sta sviluppando. Esso riguarda le interazioni di corpo e mente, la loro influenza sulla salute e le implicazioni di questa nuova concezione per la pratica terapeutica e per una più profonda comprensione del significato stesso di 'guarire'.

Nell'insieme, i due filoni possono contribuire ad ampliare la tua visione della pratica di meditazione. Essi suggeriscono che, sia l'attenzione alla tua personale esperienza sia la conoscenza degli sviluppi della ricerca medica, possono dare un contributo al tuo processo di guarigione. Tuttavia, se le informazioni presentate in questa parte del libro vengono assimilate solo dalla tua mente pensante, esse ti saranno di scarsa utilità pratica.

Questa parte e la successiva, sullo stress, vogliono soprattutto stimolare un maggiore interesse e apprezzamento per la squisita bellezza e complessità del tuo corpo, e per la sua straordinaria capacità autoregolarsi e di guarirsi. Esse non si propongono di fornire un quadro dettagliato di discipline specializzate, ma piuttosto di espandere la tua visione di te stesso come essere pensante, senziente e interagente, e del tuo rapporto con il mondo.

Mi auguro che le informazioni presentate in queste

pagine possano aiutarti a sviluppare una maggiore fiducia nel tuo corpo e nella tua mente, e una più chiara visione delle motivazioni per intraprendere una pratica di meditazione; una visione che ti sostenga nell'uso del potere di guarigione della consapevolezza, nella tua vita.

Totalità

Interconnessioni

Hai mai guardato un cane vedendolo in tutta la sua 'caninità'? Un cane è una realtà miracolosa, se lo vedi veramente. Che cos'è? Da dove è venuto? Dove va? Che cosa fa qui? Perché ha questa forma? Com'è la sua visione delle cose? Quali sono i suoi sentimenti?

I bambini tendono a vedere le cose in questo modo. La loro visione è fresca. Incontrano le cose come se fosse sempre la prima volta. La nostra visione a volte è stanca. Vediamo 'solo un cane'. 'Se ne hai visto uno, li hai visti tutti'. Perciò vediamo a malapena.

Vediamo più attraverso i nostri pensieri e le nostre opinioni che i nostri occhi. I pensieri sono un velo che ci impedisce di guardare il mondo con occhi limpidi. Ciò che entra nel campo visivo viene identificato dalla mente pensante e immediatamente inquadrato: 'un cane'. Questa mente ci impedisce di vedere il cane nella sua totalità: essa elabora e classifica rapidamente il segnale 'cane', e poi passa subito a elaborare nello stesso modo la percezione o il pensiero successivo.

Ci sono molti modi di guardare una cosa o un evento o un processo. Un cane è solo un cane: in un certo senso non ha niente di speciale. Ma nello stesso tempo è straordinario, perfino miracoloso. Tutto dipende da

come lo guardi. Possiamo dire che è, nello stesso tempo, ordinario e straordinario. Quando l'atteggiamento della tua mente cambia emergono nuove possibilità. Anzi, tutto ti appare sotto una luce nuova quando riesci a vedere le cose simultaneamente a vari livelli, quando riesci a vedere la totalità e l'interconnessione assieme all'individualità e alla separazione. Il tuo pensiero si allarga. Questa può essere un'esperienza profondamente liberatoria. Può portarti al di là delle tue preoccupazioni personali. Può far emergere una prospettiva più ampia. Sicuramente cambierà il modo in cui ti rapporti al cane.

Quando osservi le cose attraverso la lente della consapevolezza, durante la pratica della meditazione o nella vita quotidiana, invariabilmente cominci ad apprezzarle in modo nuovo, perché le tue stesse percezioni cambiano. Esperienze ordinarie ti possono improvvisamente apparire straordinarie. Questo non significa che smettano di essere anche ordinarie: ciascuna di esse continua a essere semplicemente quello che è. Solo che tu ora la cogli maggiormente nella sua pienezza.

Prendiamo ancora una volta come esempio il mangiare. Mangiare è un'attività ordinaria: lo facciamo continuamente, di solito senza grande consapevolezza e senza pensarci particolarmente. Lo abbiamo notato, per esempio, nella meditazione del chicco di uvetta. Eppure, il fatto che il tuo corpo sia in grado di digerire il cibo e di trarne energia è straordinario.

Il processo con cui ciò avviene è organizzato e regolato,

a ogni livello, in maniera squisita: a cominciare dall'attività della lingua, che permette la masticazione tenendo il cibo fra i denti, passando dalla catena di processi biochimici che scompongono il cibo e lo assorbono nell'organismo per fornire energia e ricostruire cellule e tessuti, fino all'eliminazione dei prodotti di scarto, in modo da evitare l'accumulo di tossine e lasciare il corpo in equilibrio metabolico e biochimico.

In realtà, tutto ciò che il tuo corpo fa normalmente è meraviglioso e straordinario, anche se forse non ci pensi mai. Camminare è un altro buon esempio. Se sei mai stata nell'impossibilità di camminare, sai quanto sia una cosa preziosa e miracolosa. È una capacità straordinaria. E non meno straordinari sono il vedere e il parlare, il pensare e il respirare, e qualsiasi altra attività del tuo corpo. Se ci pensi un attimo, ti renderai conto che il tuo corpo compie innumerevoli miracoli, che tu dai normalmente per scontati. Quando è stata l'ultima volta che hai pensato allo straordinario lavoro che fa il tuo fegato, per esempio? È l'organo interno più grosso del corpo e mantiene l'armonia metabolica, realizzando trentamila reazioni enzimatiche al secondo. Lewis Thomas, rettore del Memorial Sloan–Kettering Cancer Center, ha scritto nel suo libro *The Lives of a Cell (Le* vite di una cellula) che preferirebbe trovarsi al posto di pilotaggio di un 747, pur non sapendo nulla di aerei, che a dirigere il funzionamento del proprio fegato. E che dire

del tuo cuore o del tuo cervello e di tutto il resto del sistema nervoso? Ci pensi mai, quando funzionano bene? E che dire della capacità che i tuoi occhi hanno di vedere, le tue orecchie di sentire, le tue braccia e le tue gambe di muoversi come vuoi, i tuoi piedi di sostenere il corpo in equilibrio? Tutte queste funzioni sono straordinarie. Il nostro benessere dipende, in ogni momento, dal funzionamento integrato dei nostri organi di senso, dei muscoli e dei nervi, delle cellule, degli organi e dei vari sistemi di organi. Il nostro corpo è un 'universo' in sé, composto da oltre dieci milioni di milioni di cellule, tutte derivate da una sola cellula, organizzate in tessuti, organi, sistemi e strutture, con un'intrinseca capacità di autoregolarsi globalmente e di mantenere l'equilibrio e l'ordine interno. Si auto–organizza e si auto–guarisce.

Il corpo mantiene il suo equilibrio interno grazie a un insieme di circuiti di feedback, delicatamente calibrati, che collegano fra loro tutti gli aspetti dell'organismo. Per esempio, quando fai uno sforzo, magari correndo o salendo le scale, il tuo cuore automaticamente pompa più sangue, fornendo ai muscoli più ossigeno per permettere loro di far fronte al fabbisogno accresciuto. Quando lo sforzo è finito, la portata del cuore torna al livello normale e i muscoli si rilassano. Se lo sforzo è durato un certo tempo, esso può aver generato parecchio calore: questo ti fa sudare, perché così il corpo si raffredda. Se sudi parecchio, ti viene sete e bevi: in questo modo il corpo si assicura che il fluido perduto venga ripristinato. Tutti questi sono processi di

regolazione interconnessi, governati da circuiti di feedback.

Tali interconnessioni sono intrinseche ai sistemi viventi. Quando la pelle è lacerata, vengono emessi segnali biochimici che attivano i processi cellulari di coagulazione del sangue, in modo da arrestare l'emorragia e rimarginare la ferita. Quando nel corpo è in atto un'infezione da microorganismi, quali batteri o virus, il sistema immunitario si mobilita per isolarli e neutralizzarli. Se qualcuna delle nostre cellule, a causa di un difetto nei circuiti di feedback che ne controllano la crescita, diviene cancerosa, un sistema immunitario sano mobilita certi particolari linfociti detti *naturai killer*; capaci di riconoscere i mutamenti strutturali sulla superficie delle cellule cancerose e di distruggerle prima che possano far danno.

Se l'interconnessione è importante per l'integrità fisica e la salute del corpo, essa non è meno importante psicologicamente e socialmente. I sensi ci permettono di collegarci con la realtà esterna, oltre che con i nostri stati interni. Le informazioni che ci forniscono sull'ambiente e sulle persone, ci permettono di formarci un'impressione coerente del mondo, di funzionare in uno 'spazio psicologico', di imparare, di ricordare, di ragionare.

Perciò l'organizzazione del corpo consente l'instaurarsi di un ordine psicologico, che nasce da quello fisico e nello stesso tempo lo contiene. A ciascun livello del nostro essere, incontriamo una totalità che è a sua volta immersa in una totalità più ampia.

La rete di interconnessioni va al di là della nostra psiche individuale. Pur essendo ciascuno di noi, individualmente, una totalità, apparteniamo anche a una totalità più ampia, siamo collegati attraverso la nostra famiglia, gli amici, le persone che incontriamo, alla società, all'umanità nel suo insieme e, in senso ultimo, alla totalità della vita sul pianeta.

Alcune di queste connessioni le percepiamo con i nostri sensi e con le nostre emozioni; altri, più vasti cicli naturali ci sono noti solo attraverso il ragionamento scientifico. (Benché vada detto che le comunità tradizionali hanno sempre conosciuto e rispettato, a loro modo, queste interconnessioni.) Per fare solo qualche esempio, dipendiamo dallo strato di ozono nell'atmosfera, che ci protegge da radiazioni ultraviolette letali; dipendiamo dalle foreste pluviali e dagli oceani, che riciclano l'ossigeno che respiriamo; dipendiamo da un livello relativamente stabile di anidride carbonica nell'aria, che ammortizza le variazioni globali di temperatura.

Una teoria scientifica, l'ipotesi Gaia', propone di considerare tutto quanto il pianeta come un organismo vivente autoregolantesi, e prende il nome dalla dea greca della terra, Gaia. Questa ipotesi reintroduce, su basi scientifiche, una visione essenzialmente condivisa da tutte le culture tradizionali, in cui gli esseri umani sono interconnessi e interdipendenti con tutti gli esseri e con la terra stessa.

Prendere in considerazione l'intero sistema

La percezione dell'interconnessione e della totalità può essere coltivata attraverso la pratica della consapevolezza. Per fare questo, dobbiamo penetrare attraverso il velo di abitudini di pensiero inconsapevoli che influiscono sul nostro modo di vedere gli eventi e noi stessi, il velo di pregiudizi e convinzioni, attrazioni e repulsioni che inconsciamente ci portiamo dietro dal passato. Per illustrare l'automatismo dei nostri schemi di visione e di pensiero, e insieme la potenza di un approccio che tiene presente la totalità, nella prima lezione del corso per la riduzione dello stress assegniamo ai partecipanti l'esercizio seguente come 'compito a casa'. Di solito l'esercizio stesso causa loro una discreta dose di stress, in quanto, invariabilmente, parecchi si aspettano di venir giudicati in base alla loro risposta.

Di proposito non diciamo nulla sul significato dell'esercizio nel contesto del corso. Lo chiamiamo il problema dei nove punti. Può darsi che tu lo conosca già dalla tua infanzia. È un esempio vivido e facilmente comprensibile di come il nostro modo di percepire un problema possa limitare la nostra capacità di risolverlo. Il suo uso nel corso per la riduzione dello stress ci è stato suggerito da Ilan Kutz.

Il problema è questo. Qui sotto c'è un disegno composto da nove punti. Devi collegare tutti i punti tracciando quattro segmenti rettilinei, senza mai alzare la

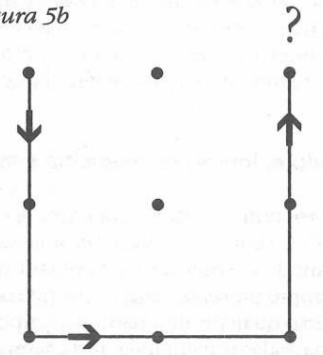
matita dal foglio e senza tornare a ripercorrere un segmento già tracciato. Prima di procedere oltre, dedica anche tu cinque o dieci minuti a cercare la soluzione del problema (se non la conosci già).

Invariabilmente la maggior parte delle persone comincia in un angolo e traccia tre lati del quadrato, dopo di che risulta chiaro che, comunque venga tracciato il quarto segmento, uno dei punti resta escluso.

Si possono tentare molte varianti di questo approccio, tutte ugualmente insoddisfacenti. La mente a questo punto entra in uno stato di frustrazione e più soluzioni tenta, più si sente frustrata. Nella lezione della settimana seguente, chiediamo a tutte le persone che non conoscono la risposta di osservare attentamente le proprie reazioni mentre un volontario disegna la soluzione sulla lavagna.

Figura 5a

Figura 5b



Il momento in cui scopri (o ti viene mostrata) la soluzione di questo problema, specialmente se ci hai lottato per un po' di tempo, può essere una piccola illuminazione. La sorpresa sta nel rendersi conto che la soluzione consiste nell'estendere le linee al di là dei confini del quadrato immaginario formato dai nove punti. Nulla nella formulazione del problema te lo impediva: ma la tendenza automatica della mente è quella di 'restringere il campo' del problema al quadrato formato dai nove punti, anziché contemplare tutte le possibilità fornite dall'intera superficie del foglio.

Il problema dei nove punti mostra che a volte, perché sia possibile risolvere certi problemi, occorre guardarli in una prospettiva più ampia. Occorre cogliere la relazione che lega le varie parti isolate del problema, su cui si è concentrata la nostra attenzione, all'insieme più ampio a cui appartengono. Questa è quella che viene detta una 'visione sistemica'.

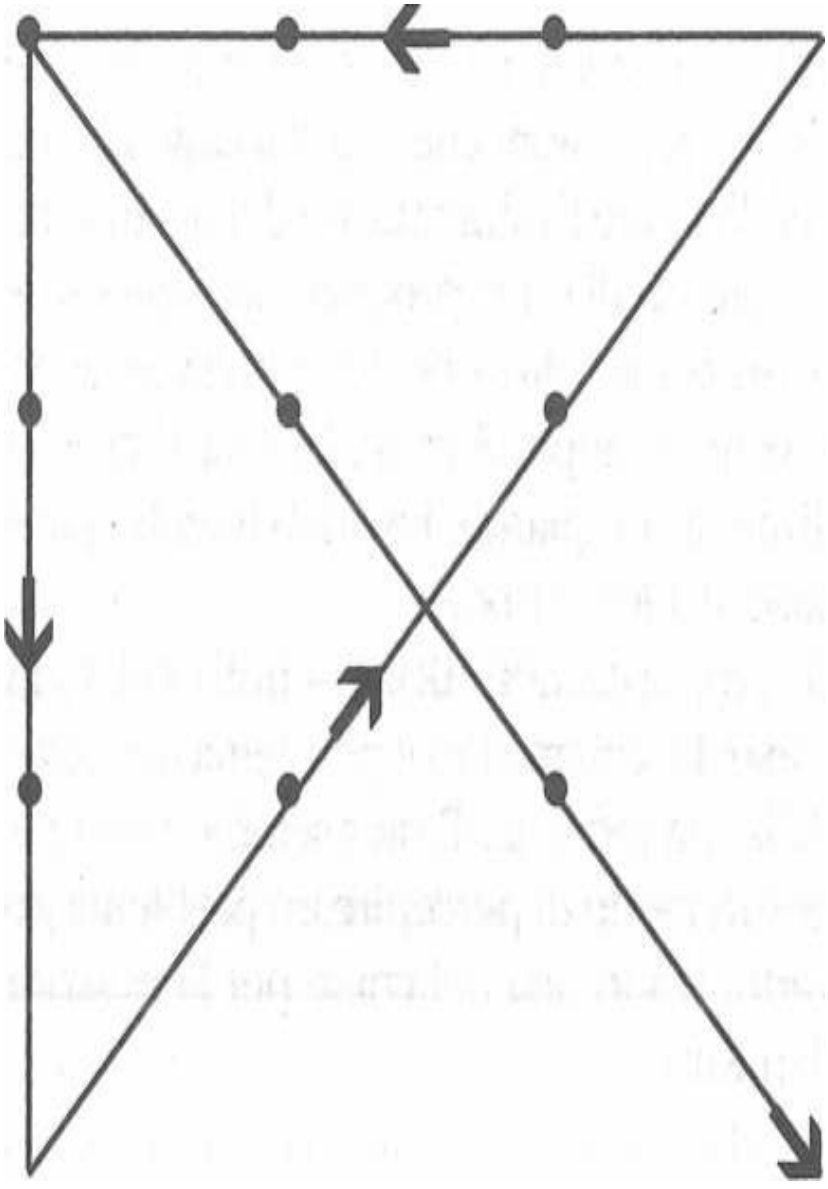
Se non identifichiamo correttamente il sistema nella sua interezza, non raggiungeremo mai una soluzione soddisfacente del problema perché ci sfuggirà sempre un aspetto cruciale, quello della totalità.

Il problema dei nove punti ci insegna che, per risolvere certi tipi di problemi, dobbiamo imparare a espanderci al di là dei nostri modi abituali di vedere, di pensare e di agire. Se non lo facciamo, i nostri tentativi di soluzione vengono frustrati dai nostri stessi pregiudizi e preconcetti. L'incapacità di abbracciare 'il sistema' nel suo insieme ci impedisce di vedere altre scelte e nuovi

approcci possibili. In questo modo creiamo da noi i nostri limiti, attraverso i nostri stessi processi di pensiero. Senza poi renderci conto, o dimenticandoci, di essere stati noi a crearli, e ritrovandoci prigionieri di quei limiti che ci appaiono insuperabili.

Salute, interezza, medicina e meditazione

Forse non ti sorprenderà scoprire che la parola inglese *health* (salute) è legata a *whole* (intero). L'interezza implica integrazione, interconnessione di tutte le parti di un sistema o di un organismo, completezza. L'interezza è per sua natura sempre presente. Anche una persona a cui è stato amputato un braccio o che ha perso qualche altra parte del corpo o che si trova di fronte alla morte a causa di una malattia incurabile, resta sempre fondamentalmente intera. Ma per vivere la propria interezza, dovrà affrontare l'esperienza della perdita fisica o del significato della prognosi fatale. Questo certamente comporterà cambiamenti profondi nella sua visione di sé, del mondo, del tempo e anche della vita stessa. È questo processo di *affrontare le cose così come sono* che costituisce il processo di i guarigione.



Se ogni organismo vivente è una totalità in sé, esso è anche immerso in una totalità più ampia. Il nostro corpo è una totalità; ma, come abbiamo visto, scambia continuamente materia ed energia con l'ambiente. Perciò esso è completo, ma anche in costante mutamento. Esso è immerso in una totalità più ampia: l'ambiente, il pianeta, l'universo. Vista in questa luce, la salute è un processo dinamico, non è qualcosa che si 'ottiene' e si trattiene.

L'idea di totalità è contenuta non solo nelle parole *health* e *healing* (salute e guarigione), oltre che, naturalmente, nella parola *holy* (santo), ma anche nei significati profondi delle parole 'meditazione ' e 'medicina'. David Bohm, un fisico teorico il cui lavoro è centrato sull'idea di totalità, indica l'etimologia di entrambe queste parole nel latino *mederi* (curare), che a sua volta deriva da una radice indoeuropea che significa 'misurare'.

Quest'ultima connessione può a prima vista risultare sorprendente. Che cosa ha a che fare il concetto di misura con quelli di meditazione e medicina? Nulla, se pensiamo alla misura come confronto fra le dimensioni di un oggetto e quelle di un campione standard esterno. Ma 'misura' ha anche un altro significato, più platonico, corrispondente all'idea che tutte le cose hanno, per usare le parole di Bohm, la loro 'giusta misura interna', che le rende quello che sono, che dà loro le loro proprietà. La medicina, in questa luce, appare come l'arte di ripristinare la 'giusta misura interna', quando essa è alterata dalla malattia o da una lesione.

E la meditazione, dallo stesso punto di vista, è il processo di percezione diretta della 'giusta misura interna' del proprio essere, attraverso un'introspezione attenta e non giudicante. La 'giusta misura interna' in questo contesto è semplicemente un altro nome dell'interezza, della totalità. Allora, non è dopotutto così stravagante trovare in un grande ospedale moderno, una clinica il cui lavoro è basato sulla meditazione.

Il problema dei nove punti suggerisce che il modo in cui guardiamo un problema, e più in generale il modo in cui percepiamo noi stessi e il mondo, influisce profondamente su quello che ci è possibile.

Vedere con gli occhi della totalità, significa riconoscere che niente accade isolatamente e che i problemi vanno considerati nel loro contesto globale. In questo modo, possiamo percepire la rete di interconnessioni sottostante alla nostra esperienza e scioglierci in essa.

Vedere in questo modo porta alla guarigione. Ci aiuta a riconoscere che siamo esseri straordinari e miracolosi, senza perdere di vista il fatto che, contemporaneamente, non siamo niente di speciale, semplicemente parti di una totalità più ampia in costante evoluzione, onde del mare che si sollevano e ricadono in quel breve attimo che chiamiamo una vita.

Guarire

Trasformazioni

Quando, nel descrivere le esperienze delle persone che frequentano la clinica per lo stress, parlo di *guarigione*, alludo soprattutto a una profonda trasformazione della loro visione. Questa trasformazione è legata all'incontro con la propria interezza, attraverso la pratica della meditazione.

Quando, nella calma di un attimo, cogliamo un lampo della nostra completezza; quando, durante l'esplorazione del corpo o la meditazione seduta o lo yoga, ci viviamo come interi e nello stesso tempo appartenenti a una totalità più ampia, comincia a farsi strada un modo profondamente nuovo di affrontare i nostri problemi e la nostra sofferenza.

Questa nuova visione crea un contesto del tutto diverso in cui esaminare e affrontare i nostri problemi, per quanto gravi possano essere. È il passaggio dalla percezione di ciò che è frammentario e isolato, a quella della totalità e della connessione. Con questo cambiamento di prospettiva, passiamo dal sentirci in balia degli eventi e senza speranza (impotenti e pessimisti) a un senso di possibilità, di accettazione, di pace e di centratura.

Guarire comporta sempre una trasformazione del

modo di vedere e di sentire. A volte, ma non sempre, è anche accompagnato da una sostanziale riduzione dei sintomi e da un miglioramento delle condizioni fisiche della persona.

Questa trasformazione, quando le persone si immergono nella pratica della consapevolezza, può avvenire in molti modi diversi.

Alcuni hanno, durante la meditazione, esperienze improvvise e drammatiche che li portano a nuovi modi di vedere se stessi e il mondo. Più spesso, la gente descrive la propria esperienza di meditazione parlando semplicemente di momenti di profondo rilassamento e di fiducia. A volte quei momenti non sembrano neppure particolarmente importanti, sul momento. Le trasformazioni graduali che si producono attraverso la pratica della consapevolezza possono essere molto sottili. Eppure sono spesso altrettanto, o anche più, profonde di quelle drammatiche e improvvise.

Spettacolari o impercettibili, questi cambiamenti di prospettiva corrispondono al fatto che cominciamo a vedere con gli occhi della totalità. In essi troviamo la capacità di agire con maggiore equilibrio e sicurezza nel mondo, specialmente in situazioni di stress o dolore. Già nella prima settimana del corso, Phil, un camionista canadese quarantasettenne che si era prodotto una lesione alla schiena tre anni prima, a causa di un incidente di sollevamento, ebbe un'esperienza notevole durante l'esplorazione del corpo.

Stava facendo la meditazione a casa. Il dolore alla

schiena era intenso e Phil pensò: «Oh mio dio, non so se ce la faccio a fare questa cosa». Ma, siccome aveva preso l'impegno con se stesso di tentare il tutto per tutto, continuò.

Dopo una ventina di minuti, cominciò a sentire 'il respiro diffuso in tutto il corpo' e si trovò completamente assorbito in quella straordinaria sensazione che tutto il suo corpo respirasse. Si disse: «Fantastico!» Poi si accorse di un'altra cosa: non provava più nessun dolore.

Durante quella settimana, ogni volta che ripetè l'esplorazione del corpo, ritrovò la stessa esperienza. Phil arrivò alla seconda lezione raggiante. La seconda settimana fu esattamente il contrario. Niente funzionava più. Phil continuò a praticare l'esplorazione del corpo ogni giorno, ma il dolore era forte come sempre. Nessun tentativo riusciva a far tornare le sensazioni che aveva provato la prima settimana.

Nella lezione seguente io gli suggerii che forse stava sforzandosi troppo di ritrovare le esperienze della settimana precedente. Forse ora era entrato in una lotta contro il suo dolore, cercando di liberarsene per ritrovare quelle sensazioni piacevoli.

Phil andò a casa, deciso a esplorare questo suggerimento e a lasciare che nella meditazione accadesse quel che doveva accadere, senza cercare di arrivare a nessuno scopo particolare. Da quel momento le cose andarono più lisce. Non appena ebbe smesso di lottare con il dolore, riuscì di nuovo a concentrarsi e a sentirsi calmo durante l'esplorazione del corpo. Scoprì

che l'intensità del dolore diminuiva mano a mano che la sua concentrazione si approfondiva. Di solito, egli disse, il dolore era ridotto a circa la metà, a volte anche meno, alla fine dei quarantacinque minuti.

Un cammino personale

Alcuni, come Phil, hanno immediatamente esperienze potenti praticando l'esplorazione del corpo. Ma per altri, possono passare anche diverse settimane prima che provino un po' di rilassamento o incontrino una nuova prospettiva. Tuttavia, se indaghiamo a fondo, scopriamo che per tutti sotto la superficie qualcosa di positivo succede, se praticano regolarmente l'esplorazione del corpo durante le prime due settimane del corso.

A volte la trasformazione si manifesta solo quando si passa alla pratica dello yoga: l'uso più attivo del corpo fa emergere un cambiamento di prospettiva, che si è andato costruendo gradualmente nell'inconscio durante le settimane del lavoro con l'esplorazione del corpo.

Alla fin fine, il processo di guarigione ha caratteristiche diverse per ciascuno. Guarire è sempre un'esperienza unica e profondamente individuale. Ciascuno di noi, sano o malato, deve affrontare le particolari circostanze della sua vita, trovare la propria via.

La pratica della meditazione, intrapresa in uno spirito di autoesplorazione e autoindagine, trasforma la nostra

capacità di affrontare e abbracciare l'intera catastrofe'. Ma perché questa trasformazione avvenga nella tua vita, occorre che tu ti prenda la responsabilità di adattare la pratica in modo da farla *tua*, in modo da 'possederla', in modo che corrisponda alla *tua* vita e ai *tuoi* bisogni. Le tue scelte particolari dipenderanno dalle circostanze della tua vita e dal tuo temperamento.

Qui entra in gioco la tua immaginazione e creatività. Come abbiamo visto, la meditazione è, prima di tutto, un modo di essere. La guarigione nasce dalla pratica della meditazione come *modo di essere.* È molto più difficile che la meditazione porti alla guarigione se cerchi di servirtene come strumento per arrivare a un fine, anche se quel fine è 'ritrovare la tua interezza'.

Nella prospettiva della meditazione, d'altronde, *sei già intero.* Perciò che senso ha cercare di diventare quello che già sei? Quel che occorre soprattutto è *abbandonarsi* alla sfera dell'essere. Questo è ciò che guarisce, fondamentalmente. Nella clinica, ci stupiamo continuamente dei molti modi in cui i nostri pazienti adattano la pratica alla propria vita e degli effetti imprevedibili che ne risultano. La maggior parte di loro arriva alla clinica per imparare a rilassarsi. Ma spesso se ne vanno trasformati oltre ogni iniziale speranza. Hector, per esempio, il lottatore portoricano arrivato alla clinica perché soggetto a frequenti accessi d'ira incontrollabili e a forti dolori al petto, al momento di andarsene era capace di un autocontrollo molto maggiore, ma aveva anche scoperto in sé una delicatezza e sensibilità

profonda che in precedenza non si era mai accorto di avere. Bill è arrivato alla clinica anni fa, su raccomandazione del suo psichiatra. Faceva il macellaio ed era rimasto vedovo, padre di sei figli, dopo il suicidio della moglie. Bill è ora vegetariano e mi ha confidato recentemente: «Jon, la pratica mi ha approfondito al punto che non sono più neanche capace di mentire!» Attualmente sta avviando un proprio gruppo di meditazione.

Edith ha imparato a meditare nel programma di riabilitazione polmonare, per cercare di controllare le crisi in cui le mancava il respiro. In seguito ha portato avanti la pratica per conto proprio e anni dopo mi ha detto di essersene servita per controllare il dolore durante un intervento di cataratta, quando i medici, dopo averle detto all'ultimo momento di non poterle praticare l'anestesia generale per via della sua malattia polmonare, avevano cominciato a infilarle aghi nell'occhio.

Nat era un uomo d'affari di mezza età, gravemente angosciato per via di una grave ipertensione anche sotto farmaci (era stato licenziato dal lavoro due settimane prima) e dell'esito positivo di un test Hiv, dopo che la moglie aveva contratto l'Aids (presumibilmente in una trasfusione sanguigna ricevuta durante un'operazione di appendicite) e ne era morta.

Era in condizioni così precarie che un'infermiera lo accompagnò personalmente all'ufficio della clinica per accertarsi che si iscrivesse al corso. Otto settimane dopo,

la sua pressione sanguigna era tornata normale, riusciva a controllare molto meglio il suo temperamento irascibile, aveva una relazione migliore con il proprio unico figlio e guardava la vita con ottimismo, malgrado il test Hiv–positivo. Edward è un giovane malato di Aids. Non ha saltato un solo giorno di pratica in sei mesi. Ora non ha più i nervi a fior di pelle sul lavoro. Recentemente ha provato a servirsi del respiro per tenere a bada la paura del dolore durante uno dei periodici controlli del midollo osseo a cui viene sottoposto, e non ha sentito alcun dolore.

Nessuno di questi 'risultati' era prevedibile. Eppure sono venuti tutti direttamente dalla pratica della meditazione.

Naturalmente un aspetto del tuo appropriarti della pratica, come vedremo, consiste nel fare attenzione a tutti i particolari della tua vita che possono direttamente influenzare la tua salute. Per esempio, l'alimentazione, l'esercizio fisico, abitudini dannose come il fumo, l'alcol o l'abuso di sostanze stupefacenti, atteggiamenti negativi come l'ostilità o il cinismo, e tutta la particolare costellazione di stress e difficoltà che ti trovi ad affrontare. Coltivare la consapevolezza in tutti questi ambiti, nutre il processo di trasformazione personale che deriva dalla pratica della meditazione.

Guarire è sempre possibile

Guarire, nel senso in cui intendo questa parola, non significa Venire curati' per una malattia. Come vedremo nel prossimo capitolo, ci sono ben poche *cure* per le malattie croniche e per i disturbi legati allo stress. Può essere possibile o meno *curarci* per una certa malattia o invalidità; ma è sempre possibile *guarire.* Guarire, in questo senso, significa rapportarci in modo diverso alla nostra malattia, alla nostra invalidità, perfino alla nostra morte, imparando a guardarla con gli occhi della totalità. Come abbiamo visto, questa possibilità nasce dalla pratica di certe arti fondamentali, come quella di entrare in noi stessi e immergerci in stati di profondo rilassamento, e quella di vedere e trascendere le nostre paure e i confini del nostro corpo e della nostra mente.

Nei momenti di profonda quiete ti accorgi di essere già intero, già completo nel tuo essere, anche se il tuo corpo prova dolore, o ha il cancro, una malattia cardiaca o l'Aids, anche se non sai quanto tempo hai ancora da vivere o quali esperienze dolorose ti aspettano.

Le esperienze di interezza, di totalità, sono accessibili ai malati cronici esattamente come alle persone sane. In queste esperienze, nei momenti in cui sei collegato con il tuo essere, spesso provi una tangibile sensazione di essere più ampio della tua malattia e dei tuoi problemi. Perciò, sentire che hai 'fallito' se, dopo aver praticato per un certo tempo la meditazione, provi 'ancora' dolore o hai 'ancora' una malattia cardiaca, il cancro o l'Aids, significa fraintendere completamente il senso della pratica. *Non meditiamo per fare scomparire nulla.* Sia che

siamo fondamentalmente sani, sia che abbiamo una malattia terminale, nessuno di noi sa quanto tempo ha da vivere. La vita si svolge di momento in momento. La consapevolezza *guarisce* insegnandoci a vivere ciascun momento il più pienamente possibile.

Un giorno, mentre stava meditando, una donna con un cancro al seno ebbe la chiara percezione di *non essere il cancro.* In un attimo sentì vividamente che lei era la totalità della persona; il cancro era soltanto un processo in corso nel suo corpo.

Fino a quel momento la sua vita era stata corrosa dall'identificazione con la malattia e con la condizione di 'malata di cancro'. Rendersi conto di 'non essere il cancro' la fece sentire più libera. Riuscì a pensare alla propria vita con più chiarezza, e decise di usare il cancro come stimolo a crescere e a vivere più pienamente il tempo che le restava da vivere.

Impegnandosi a vivere ogni momento della propria vita il più pienamente possibile e ad usare il cancro, anziché rimproverarsi di averlo, aveva posto le condizioni per guarire, per affrontare le cose nella loro realtà e per dissolvere i confini. Si rendeva conto che, malgrado nutrisse la speranza che questo approccio potesse influire positivamente sul cancro stesso, non c'era nessuna garanzia che il tumore sarebbe regredito o che avrebbe vissuto più a lungo. Ma il suo impegno a vivere più consapevolmente non era in funzione di quei risultati: era legato al desiderio di vivere la vita il più pienamente possibile in ogni caso. E, nello stesso tempo,

voleva restare aperta alla possibilità che il suo nuovo atteggiamento verso la vita potesse influire positivamente anche sulla sua malattia.

Mente e risposta immunitaria

Ci sono indicazioni sempre più consistenti della realtà di una tale possibilità. Nel corso dell'ultimo decennio è nata una nuova disciplina, detta *psiconeuroimmunologia,* o PNI, molto ben descritta in termini divulgativi nel libro *The Healer Within* (Il guaritore interno) di Steven Locke, della Harvard Medicai School, e Douglas Colligan. Gli studi in questo nuovo campo indicano che i numerosi e raffinati meccanismi di difesa dell'organismo che costituiscono il sistema immunitario, sono regolati almeno in parte, come il termine 'psiconeuroimmunologia' suggerisce, dal sistema nervoso. E il sistema nervoso, ovviamente, è il sostrato fisico della vita della mente. Questo significa che la scienza ha, oggi, almeno un'ipotesi di lavoro plausibile per spiegare come i nostri pensieri e le nostre emozioni possano, in certe circostanze, influenzare la nostra suscettibilità alla malattia.

Molti studi recenti hanno mostrato che le esperienze di vita stressanti tendono a influire sull'attività del sistema immunitario. Janice Kielcot–Glaser, Ron Glaser e colleghi, dell'Ohio State University College of Medicine, hanno mostrato che negli studenti di medicina l'attività

delle cellule *naturai killer* (NK) calava e risaliva in maniera correlata con la maggiore o minore pressione a cui erano sottoposti nel corso dei loro studi. Durante gli esami, l'attività delle cellule NK e altre funzioni immunitarie risultavano ridotte in confronto ai livelli 'a riposo'. Gli stessi ricercatori e altri, hanno mostrato anche che separazioni, divorzi e situazioni di solitudine sono spesso associati a una funzionalità immunitaria ridotta; e che la pratica di tecniche di rilassamento può avere effetti benefici. Si ritiene che alcune delle funzioni immunitarie misurate in questi studi, per esempio l'attività delle cellule NK, svolgano un ruolo importante nella difesa dell'organismo dal cancro e dalle infezioni virali.

Molti esperimenti su animali, suggeriscono che condizioni di stress gravi producono carenze nella funzionalità immunitaria e una diminuita resistenza al cancro e ai tumori. Recentemente, anche alcuni studi condotti su esseri umani indicano connessioni notevoli fra stress, carenze immunitarie e malattie come il cancro. Un tema importante per la ricerca futura, sarà la misura in cui la mente può influire direttamente sulla *guarigione* di specifiche malattie, non soltanto attraverso i cambiamenti di stile di vita che può produrre, per quanto importanti essi possano essere, ma anche influenzando il funzionamento del sistema immunitario. Secondo Robert Ader, della Rochester University Medicai School, tuttavia, non è ancora dimostrato in maniera conclusiva che i cambiamenti nelle funzioni

immunitarie, osservati negli studi su esseri umani, possano essere messi in rapporto con l'incremento o il decremento di patologie specifiche. Perciò, è bene essere cauti nel valutare il significato dei risultati finora ottenuti. Sarà interessante vedere che cosa ci porterà la ricerca futura in questo campo in rapida espansione. Nella University of Massachusetts Medicai School abbiamo condotto un esperimento, tendente a mettere in luce un effetto diretto della mente su un processo di guarigione specifico. In collaborazione con Jeffrey Bernhard e i suoi colleghi della divisione di dermatologia e con Jean Kristeller della divisione di medicina comportamentale, abbiamo studiato un gruppo di persone affette da psoriasi. La psoriasi è una malattia della pelle in cui le cellule cutanee hanno uno sviluppo anomalo, formando chiazze squamose. L'estensione della malattia subisce delle variazioni, che appaiono correlate con stress emotivi e con altri fattori. La terapia standard è un trattamento con luce ultravioletta, detto *fototerapia,* che rallenta la crescita delle cellule cutanee. Il paziente sta in piedi, nudo, in una scatola cilindrica simile a una cabina telefonica, le cui pareti sono interamente coperte da lampade a luce ultravioletta. I trattamenti avvengono di solito tre volte la settimana e sono di durata crescente. Ci vogliono di solito molte sessioni perché la pelle si risani completamente.

Nel nostro studio, ventitré persone affette da psoriasi a cui era stato prescritto il trattamento fototerapico, sono state assegnate in modo casuale a due gruppi. Ai

membri di un gruppo è stato insegnato a concentrarsi sul respiro e a fare attenzione alle sensazioni corporee mentre si trovavano nella cabina. Con il prolungarsi delle sessioni di fototerapia, a queste indicazioni è stata aggiunta quella di visualizzare il fatto che la luce ultravioletta rallentasse la crescita delle loro cellule cutanee, ostacolando il meccanismo della loro suddivisione. I pazienti dell'altro gruppo, invece, ricevevano semplicemente il trattamento fototerapico standard, senza alcun particolare addestramento mentale. I risultati sono stati che, in un trattamento di quaranta sessioni durato dodici settimane, le chiazze cutanee dei meditatori sono guarite molto più rapidamente di quelle dei non–meditatori. Alla fine del trattamento, nel gruppo dei meditatori, in dieci persone su tredici le chiazze erano completamente scomparse, mentre lo stesso risultato era stato ottenuto da due sole persone su dieci, nel gruppo che aveva ricevuto il puro e semplice trattamento fototerapico. Pur essendo soltanto un esperimento preliminare, questo studio suggerisce che qualcosa nell'attività dei meditatoli abbia influito sulla guarigione, al di là del semplice effetto della luce ultravioletta. Occorrerà ripetere questo esperimento e condurne altri simili, prima di poterlo interpretare con certezza come un esempio di effetto diretto della mente sulla guarigione. Allo stato attuale delle cose, è comunque un risultato interessante e promettente.

Meditare per guarire?

I risultati della psiconeuroimmunologia sono stati ampiamente divulgati dalla stampa popolare. Avendo letto di ricerche come quelle a cui ho accennato, molte persone malate di cancro o di Aids vogliono ora imparare a meditare, per aiutare il proprio sistema immunitario a combattere la malattia più efficacemente. È possibilissimo che la pratica della meditazione, e di visualizzazioni specifiche, possa influire significativamente sulla funzionalità del sistema immunitario; ma questa congettura, come abbiamo notato, è attualmente ancora lungi dall'essere dimostrata.

Dal nostro punto di vista, una persona che arriva alla clinica per lo stress con una forte aspettativa che la meditazione rafforzi il suo sistema immunitario, si trova piuttosto ostacolata che agevolata nel suo processo di guarigione. Un investimento troppo forte in questo senso può essere un ostacolo, perché la qualità e lo spirito della pratica sono facilmente corrosi da *qualsiasi* orientamento verso un fine. Se l'essenza della meditazione è non fare, cercare di capovolgerla, mettendola al servizio di un tuo scopo, vuol dire distorcere quelle qualità di abbandono e di accettazione che sono, a nostro avviso, il fondamento stesso della guarigione. E questo resterebbe vero, anche se fosse dimostrato che la meditazione influisce direttamente sulla capacità del sistema immunitario, di combattere processi patologici.

Questo non vuol dire che non si possano includere, nella meditazione, pratiche con fini specifici. Ci sono

innumerevoli modi per inglobare nella pratica, visualizzazioni e meditazioni con scopi particolari, come per esempio nella meditazione della montagna, nell'esperimento sulla psoriasi citato sopra e nella meditazione sull'amore che vedremo fra poco. Tutte le tradizioni di meditazione al mondo, si servono a volte di visualizzazioni per evocare particolari stati mentali. Ci sono meditazioni sull'amore, su Dio, la pace, il perdono, l'assenza di sé, l'impermanenza, la sofferenza; e ci sono meditazioni sull'energia, gli stati del corpo, le emozioni, la compassione, la generosità, la saggezza, la morte e, naturalmente, la guàrigione. L'uso di immagini, e il fatto di indirizzare la propria energia e attenzione verso fini specifici, sono parte integrante di tutte queste pratiche.

Ma è importante sottolineare che sono tutte pratiche particolari, intraprese nell'ambito di una disciplina sistematica e nel contesto della meditazione *come modo d'essere*.

Se le adottiamo come tecniche isolate a cui ricorrere quando stiamo male o vogliamo qualcosa, inevitabilmente trascuriamo questo contesto più ampio. Anzi, in genere non ci accorgiamo nemmeno che esista. In ogni caso, la saggezza e il potere contenuti nella prospettiva del 'non fare' vanno perduti e con essi anche l'efficacia più profonda delle specifiche visualizzazioni. In questo approccio c'è poca saggezza e potenzialmente molte frustrazioni, delusioni e molto spreco di energia.

Io credo che, per essere efficace ai fini della guarigione, l'uso delle visualizzazioni debba essere

integrato in un contesto più ampio, che riconosca e onori il non fare e il non cercare risultati. Altrimenti gli esercizi di visualizzazione possono facilmente degenerare in fantasie e perdere la saggezza e il potere di guarigione della semplice pratica della consapevolezza.

Anche quando il fine è il controllo dell'ipertensione, che si può ottenere attraverso la meditazione, come vari studi clinici hanno dimostrato, non è saggio meditare primariamente per quello scopo. Ciò tende a rendere la meditazione meccanica e troppo governata dalle categorie di 'successo' e 'insuccesso'. Nella clinica per lo stress, noi riteniamo che sia più efficace semplicemente praticare regolarmente e lasciare che la pressione sanguigna si regoli da sé. In base alle nostre esperienze, crediamo che una riduzione dei sintomi si verifichi più facilmente se nella pratica coltivi attivamente il non fare, anziché preoccuparti di sintomi particolari o dell'attività del tuo sistema immunitario. Ai pazienti che arrivano alla clinica, sia che soffrano di ipertensione, cancro o Aids, diciamo che va benissimo nutrire la speranza di controllare la propria pressione o di migliorare la funzionalità del proprio sistema immunitario, così come va bene voler imparare a rilassarsi. Ma dal momento in cui decidono di seguire il corso, bisogna che mettano da parte i loro obiettivi e si dedichino alla pratica in sé e per sé. Se poi la loro pressione decresce, l'attività delle loro cellule NK aumenta o il dolore diminuisce, tanto meglio

Vogliamo che i nostri pazienti sperimentino le possibilità del loro corpo e della loro mente, liberi dalla

pressione di ottenere un certo effetto fisiologico in un certo lasso di tempo. Per portare un senso di calma alla mente e al corpo, occorre che siamo disposti a smettere di volere qualsiasi cosa, ad accettarci e ad accettare semplicemente le cose così come sono, con cuore aperto e ricettivo. Questa pace e questa accettazione sono l'essenza sia della saggezza sia della guarigione.

Meditazione sull'amore

L'energia di guarigione può essere diretta anche verso altre persone, oltre che verso il tuo corpo. E questo è, nello stesso tempo, un modo molto efficace per guarire te stesso, perché empatia, compassione e amore hanno un effetto purificante sulla mente. Quando questi sentimenti positivi vengono evocati in una mente resa relativamente calma e stabile dalla meditazione, essi possono venire efficacemente diretti verso altre persone.

Nella giornata di meditazione del corso per la riduzione dello stress, includiamo una meditazione sull'amore per permettere alla gente di sperimentare la potenza di sentimenti di bontà, generosità, amore e perdono in una mente calma e concentrata.

La risposta è invariabilmente commovente: vengono versate molte lacrime, di gioia e di dolore. Questa meditazione tocca in molti cuori una corda molto profonda. Può aiutarci a coltivare emozioni positive e a lasciare andare vecchi odi e rancori. Abbiamo già

incontrato nel capitolo 'Una giornata di consapevolezza', alcune esperienze di partecipanti a questa meditazione.

Cominciamo la meditazione sull'amore, stabilizzando e calmando la mente con la consapevolezza e con il respiro. Poi evochiamo coscientemente sentimenti di amore *verso noi stessi*, magari dicendo internamente qualcosa come: «Possa io essere libero dall'ira e dall'odio; possa io essere pieno di compassione e di tenerezza verso me stesso».

Poi evochiamo l'immagine di qualcun altro, magari una persona che ci è cara. Possiamo visualizzare interiormente quella persona o sentirla presente nel nostro cuore, mentre le auguriamo felicità: «Possa egli, o ella, essere felice; possa essere libero, o libera, dal dolore e dalla sofferenza; possa egli, o ella, provare amore e gioia». Continuiamo, includendo anche altre persone che ci sono vicine e che amiamo: genitori, figli, amici.

Poi individuiamo una persona con cui abbiamo un rapporto difficile, magari qualcuno che *non* ci piace e verso cui *non* proviamo sentimenti amichevoli. Intenzionalmente coltiviamo sentimenti di compassione, bontà e generosità verso quella persona, abbandonando il nostro risentimento e la nostra antipatia e ricordandoci invece di guardarla come un essere intero, che merita amore e tenerezza, un essere che prova dei sentimenti, che prova dolore e ansia, che prova sofferenza.

Se quella persona ci ha fatto del male, deliberatamente la perdoniamo nel nostro cuore, lasciando cadere la nostra ira, il nostro rancore e il sentirci feriti; lasciando

cadere il nostro attaccamento ad avere ragione e il sentirci giustificati nel non amarla. E anche le chiediamo di perdonarci se, consciamente o inconsciamente, le abbiamo fatto del male.

Puoi fare questo con persone vive o morte. Perdonando e chiedendo perdono, il tuo cuore può provare un profondo senso di liberazione da emozioni negative che lo hanno appesantito a lungo. È per la mente e per il cuore un profondo processo di purificazione, di accettazione delle cose così come sono, di distacco da sentimenti e ferite del passato.

Poi continuiamo a dirigere il nostro amore verso altri, magari verso persone che sentiamo meno fortunate di noi e che potrebbero aver bisogno di energia positiva. Possiamo espandere il campo del nostro amore ancora di più, irraggiando la nostra tenerezza verso tutti coloro che soffrono, che sono oppressi, che hanno bisogno di affetto e di cure. E la meditazione può allargarsi anche oltre: possiamo dal nostro cuore irraggiare amore e tenerezza in tutte le direzioni, abbracciando tutti gli esseri viventi sul pianeta terra, e, se vogliamo, lo stesso pianeta vivente.

Alla fine ritorniamo al nostro corpo, ritorniamo al respiro e concludiamo la meditazione cullando nel nostro cuore i nostri sentimenti di calore, generosità e amore verso tutti gli esseri.

Questa meditazione mi è sempre sembrata un po' strana e artificiosa finché non l'ho provata e non ne ho constatato la potenza. Praticata regolarmente, ti aiuta a

essere più generoso con te stesso e con gli altri, e a vedere tutti gli esseri come degni di compassione e di tenerezza. Allora, anche quando sorgono dei conflitti, la tua mente riesce a vedere chiaramente la situazione e il tuo cuore non si chiude in sentimenti egoistici che sono, in senso ultimo, autodistruttivi.

In sintesi, la guarigione è una trasformazione del tuo modo di vedere, piuttosto che una cura di certi sintomi. Comporta il riconoscimento della tua interezza e, nello stesso tempo, del tuo essere connesso a ogni altra cosa. Soprattutto, comporta il sentirti in pace con te stesso. Come abbiamo visto, e come vedremo più a fondo nei prossimi capitoli, questo può dar luogo anche a un radicale miglioramento nei sintomi e ad una nuova capacità di generare salute e benessere.

Medici, pazienti, persone

Successi e limiti della medicina moderna

La medicina e le scienze biologiche sono oggi in rapida evoluzione. Sappiamo di più sulla struttura e sul funzionamento degli organismi viventi di quanto abbiamo mai saputo in passato. Le ricerche biologiche procedono a ritmo febbrile e ogni giorno portano a nuove scoperte.

Dal 1944, anno in cui il DNA è stato identificato come portatore dell'informazione genetica, la biologia molecolare ha rivoluzionato la pratica della medicina, fornendole una base scientifica che si è rivelata immensamente feconda e continua a essere estremamente promettente.

Oggi abbiamo una certa comprensione della base genetica e molecolare di varie malattie. Sappiamo che le nostre cellule contengono dei geni, detti protooncogeni, che controllano certe funzioni normali della cellula, ma quando vengono alterati da una mutazione possono dar luogo alla crescita di un tumore. Disponiamo di un arsenale raffinato e in continua espansione di farmaci, per curare molte malattie infettive e per regolare varie risposte fisiologiche dell'organismo quando diventano eccessive. Siamo in grado di prevenire e curare le malattie cardiache molto meglio di dieci anni fa. Per

esempio, se riusciamo a intervenire in tempo su una persona che ha un infarto in atto o che lo ha appena avuto, possiamo iniettare nel flusso sanguigno enzimi specifici (streptochinasi o TPA) che dissolvono il grumo di sangue nell'arteria coronarica e riducono considerevolmente i danni al miocardio.

Negli ultimi vent'anni abbiamo acquisito una sofisticata tecnologia diagnostica computerizzata, comprendente l'ecografia, la tomografia assiale computerizzata (TAC), la tomografia con emissione di protoni (PET) e la risonanza nucleare magnetica (MRI), che consente ai medici di guardare dentro il corpo umano e di osservarne il funzionamento in varie circostanze. Progressi analoghi si sono verificati nella chirurgia. L'uso del laser in operazioni oculistiche, per esempio per riparare il distacco di retina, è ormai abituale. Esistono articolazioni artificiali che possono sostituire quelle del ginocchio o dell'anca di persone che soffrono di forme gravi di artrite, permettendo loro di camminare senza dolore. Gli interventi di bypass cardiaco e perfino i trapianti di organi sono ormai eventi normali. Tuttavia, pur avendo conoscenze più estese che in passato, pur disponendo di tecniche migliori per la diagnosi e la cura di molte malattie, c'è ancora un campo immenso che resta sconosciuto. Non si può dire che la medicina moderna sia sul punto di mandare in pensione i medici, sradicando la malattia. Malgrado i rapidi progressi della genetica, della biologia molecolare e cellulare e della neurofisiologia, la nostra comprensione

degli organismi viventi, anche i più semplici, è ancora rudimentale. E quando arriviamo al dunque, alla capacità della medicina di curare certi malati, scopriamo dei limiti molto reali e grandi zone di ignoranza.

È naturale aver fede nella medicina moderna, dati i suoi successi spettacolari. Ma nello stesso tempo, spesso tendiamo a sopravvalutare quello che la medicina sa e può fare. A volte ne scopriamo i limiti molto reali solo quando è il nostro corpo, o quello di una persona che amiamo, a soffrire o essere ammalato. Allora magari ci sentiamo delusi, frustrati o adirati per via della discrepanza fra le nostre aspettative e le possibilità reali della medicina. Ma è di solito ingiusto incolpare un singolo medico, o un gruppo di medici, di quelli che sono i limiti della medicina: Tutto sommato, ci sono ben poche cure disponibili o in vista per molte forme croniche di dolore e per le malattie croniche, che sono tuttavia fra le cause fondamentali di sofferenza, invalidità e morte nella nostra società. È molto meglio, quando è possibile, prevenire queste condizioni che trovarsi a doverle curare. Ci sono poi molte malattie le cui cause sono, sconosciute; e altre le cui cause sono legate a fattori sociali sui quali, sia l'individuo sia la medicina come essa è attualmente concepita e organizzata, hanno ben poche possibilità di influire: povertà, sfruttamento, condizioni di lavoro nocive, situazioni ambientali tossiche e stressanti, abitudini culturali dannose.

Sappiamo parecchio sulla biologia molecolare di certe

forme di cancro e per alcune di esse vi sono anche trattamenti efficaci. Ma la maggior parte delle forme di cancro sono ancora pochissimo capite e non hanno cure efficaci. Tuttavia, anche in quei casi ci sono persone che sopravvivono molto più a lungo del previsto. A volte si è verificata una regressione e completa scomparsa del tumore, anche senza alcuna cura medica. La medicina non sa quasi nulla del perché o del come questo succede. Eppure sappiamo che succede: questo fatto, in se stesso, può essere motivo di speranza per quelle persone che hanno esaurito le possibilità della medicina moderna.

Importanza dei fattori psicosociali

La maggior parte dei medici riconosce il ruolo della mente e dei fattori sociali nella guarigione. Spesso i medici parlano di Volontà di vivere' e molti di loro l'hanno osservata nei loro pazienti. Tuttavia nessuno la capisce e si tende a invocarla in maniera un po' magica, di solito quando tutte possibilità terapeutiche sono state esaurite: «Non c'è più niente che siamo in grado di fare, ma può ancora accadere un miracolo. Ci sono miracoli che la medicina non è in grado di spiegare ò di provocare.»

D'altro canto, se la persona è convinta di stare per morire e perde ogni speranza, questa rassegnazione di per sé diminuisce le probabilità di ripresa. Si è osservato, in vari casi, che quanto una persona è motivata a vivere

influisce sulla sopravvivenza. L'atteggiamento emotivo e il sostegno della famiglia e degli amici, hanno anch'essi un effetto importante sulla capacità di recupero di una persona gravemente malata.

Eppure, fino a ieri, ai medici non veniva insegnato ad aiutare i pazienti a mobilitare le loro risorse interne per guarire; e neppure a rendersi conto di quando il loro stesso comportamento di medici sabotava proprio quelle risorse cruciali per il paziente.

Troppo spesso la raffinatezza scientifica e tecnologica della medicina moderna si accompagna a un approccio impersonale al paziente, come se la conoscenza medica fosse tanto potente di per sé, da rendere la comprensione e la collaborazione del paziente, nel trattamento, fattori di importanza marginale. Quando un medico assume questo atteggiamento, quando fa sentire un paziente, direttamente o indirettamente, inadeguato, ignorante o, peggio, in qualche modo colpevole per il fatto di essere malato o di non rispondere al trattamento in maniera soddisfacente, quando i sentimenti della persona vengono semplicemente ignorati, ci troviamo di fronte a esempi di cattiva pratica medica. George Engel, *professor emeritus* alla University of Rochester Medicai School, da lungo tempo si batte per una formazione dei medici che insegni loro a osservare i pazienti con la stessa cura e lo stesso rigore scientifico che di solito dedicano all'esame dei risultati di laboratorio e delle radiografie. Il dottor Engel è uno dei maggiori sostenitori di un nuovo modello di pratica medica, detto *modello biopsicosociale,*

che tiene conto dell'impatto dei fattori psicologici e sociali sulla salute e sulla malattia, e adotta una prospettiva sistemica, trattando il paziente come una persona intera. Messi a punto oltre dieci anni fa, i criteri proposti da George Engel stanno influenzando tutta una generazione di giovani medici, che imparano a spingersi oltre i limiti del modello tradizionale nella loro pratica medica.

Fino a un decennio fa, l'effetto dei fattori psicologici sulla malattia fisica era sostanzialmente ignorato nei curriculum di studi di medicina, benché sia noto fin dai tempi di Ippocrate che la mente svolge un ruolo sostanziale, e a volte determinante, nella salute e nella malattia. L'esclusione della sfera mentale dall'educazione dei medici corrispondeva, del resto, a una dicotomia più generale che ha caratterizzato il pensiero occidentale fin dal diciassettesimo secolo, quando Cartesio introdusse la suddivisione della totalità dell'essere nelle regioni separate di 'corpo' (*soma*) e 'mente' (*psyche).*

Questa è, a un certo livello, una semplificazione efficace, ma spesso tendiamo a dimenticare che mente e corpo sono separati solo astrattamente, dal punto di vista del pensiero. Il dualismo cartesiano di mente e corpo ha permeato la cultura occidentale, fino al punto di mettere al bando l'intera sfera delle interazioni corpo–mente come legittimo campo di ricerca scientifica. Solo recentemente, mano a mano che le debolezze del paradigma dualistico sono divenute evidenti, è iniziato

un capovolgimento di tendenza.

Una debolezza del modello standard della medicina moderna è l'incapacità di spiegare come mai, fra persone esposte agli stessi agenti patogeni e nelle stesse condizioni ambientali, alcune si ammalano e altre no. Le differenze genetiche possono rendere conto in una certa misura di questa variabilità, ma chiaramente giocano anche altri elementi. Secondo il modello biopsicosociale, fra questi elementi i fattori psicologici e sociali hanno un ruolo importante. Essi includono le convinzioni e l'atteggiamento della persona, la misura in cui si sente amata e appoggiata dalla famiglia e dagli amici, gli stress psicologici e ambientali a cui è soggetta, e le abitudini. La scoperta dell'influenza dei fattori psicologici sul sistema immunitario ha fornito al modello biopsicosociale un appoggio notevole, indicando un plausibile canale biologico per spiegare queste interazioni mente–corpo.

La medicina comportamentale

Come abbiamo visto, il bisogno di concettualizzare la salute e la malattia in un quadro più ampio di quello tradizionale, ha portato alla formulazione di un nuovo paradigma, che è ancora nella sua infanzia, ma ha già ripercussioni sostanziali sulla pratica della medicina. Una di queste ripercussioni è lo sviluppo di una nuova disciplina, detta *medicina comportamentale.* La medicina

comportamentale è stata introdotta istituzionalmente nel 1977. Essa riconosce esplicitamente che mente e corpo sono profondamente interconnessi e che lo studio di queste interconnessioni è di vitale importanza per una più piena comprensione della salute e della malattia. È un approccio interdisciplinare che combina scienze del comportamento e scienze biomediche, nella speranza che il loro fecondarsi a vicenda fornisca un'immagine più globale dei processi della malattia e della guarigione di quanto possono fare le une o le altre separatamente.

La medicina comportamentale riconosce che le nostre abitudini di pensiero ed emotive hanno un ruolo importante nella salute e nella malattia. Riconosce che le convinzioni e gli atteggiamenti delle persone, riguardo al loro corpo e alla malattia, possono facilitare o meno la guarigione; e che, in generale, il modo in cui viviamo, ciò che pensiamo, che cosa facciamo esercitano un'influenza importante sulla nostra salute.

La medicina comportamentale offre nuove speranze a quelle persone che normalmente il sistema sanitario è incapace di aiutare, e che lascia spesso malate, frustrate e amareggiate. In programmi come quello della clinica per lo stress, i pazienti incontrano la possibilità di fare qualcosa per se stessi, *parallelamente* agli approcci medici più tradizionali. In questi programmi essi imparano a sviluppare strategie personali per affrontare i loro problemi, anziché delegarli a 'esperti', da cui ci si aspetta che li risolvano o li facciano magicamente sparire. Questi programmi sono strumenti che permettono alla gente di

lavorare per la propria salute, di trasformare l'immagine che ha delle proprie capacità e di imparare a rilassarsi e ad affrontare più efficacemente lo stress della vita. Nello stesso tempo, essi offrono ai partecipanti la possibilità di trasformare il loro stile di vita in modi utili alla loro salute e al loro benessere. E il passo forse più importante che le persone hanno la possibilità di compiere, nell'ambito di questi programmi, è un'espansione del loro modo di vedere se stesse e la loro relazione con la vita e con il mondo.

Coinvolgendo i pazienti in una definizione di pratica medica allargata (che comprende la mente oltre che il corpo, i comportamenti, i sentimenti e gli atteggiamenti oltre che i sintomi e le procedure), la medicina comportamentale propone un modello di *partecipazione* che sposta il baricentro della responsabilità per la salute, da un'esclusiva dipendenza nei confronti dei medici verso una maggiore assunzione di responsabilità personale. Il paziente viene incoraggiato a contare maggiormente sui propri sforzi personali, che ha la possibilità di gestire in misura molto maggiore di quanto possa fare con gli ospedali, le terapie e i medici.

Nella clinica per lo stress, una parte minore ma tuttavia importante di questo processo di assunzione di responsabilità, consiste nel familiarizzarsi con alcuni dei risultati della medicina comportamentale che illustrano l'importanza delle interazioni mente–corpo.

Queste informazioni permettono alla gente di formarsi un'idea più precisa del perché di certe raccomandazioni

mediche, e insieme contribuiscono a demistificare la conoscenza medica, rendendo partecipi i pazienti del modo in cui si arriva a certe affermazioni 'di fatto'. Nella clinica per lo stress, incoraggiamo i partecipanti a valutare per conto proprio le implicazioni e i limiti di questi risultati, e a fare domande sulla loro rilevanza nel proprio caso specifico. In questo modo, i nostri pazienti si rendono conto che la scienza conferma attualmente quello che a un certo livello si è sempre saputo: e cioè che ciascuno di noi svolge un ruolo importante per la propria salute e per il proprio benessere. Possiamo svolgere questo ruolo più efficacemente se riusciamo a osservare e a modificare certi aspetti del nostro modo di vivere: i nostri atteggiamenti, pensieri e convinzioni, le nostre emozioni, il nostro rapporto con gli altri e i nostri comportamenti.

Tutti questi elementi hanno una spiccata influenza sulla nostra salute; tutti sono in rapporto con lo stress e con la nostra capacità di affrontarlo; tutti, infine, sono direttamente influenzati dalla pratica della consapevolezza. Nel prossimo capitolo esamineremo tutta una serie di indicazioni che suggeriscono una nuova prospettiva unificata mente–corpo, e sottolineano l'importanza di diventare consapevoli delle nostre abitudini di pensiero, emotive e di comportamento.

Mente e corpo

Modi di pensare e salute

I nostri modi di pensare determinano come percepiamo e interpretiamo la realtà, compreso il nostro rapporto con noi stessi e con il mondo. Tutti abbiamo modi particolari di spiegare ciò che ci accade. Il nostro stile di pensiero determina le nostre motivazioni per agire e le nostre scelte, il grado di fiducia che abbiamo in noi stessi, le nostre convinzioni su come funziona il mondo e sul posto che occupiamo in esso.

Ottimismo e pessimismo

Martin Seligman e i suoi colleghi all'Università di Pennsylvania hanno studiato le differenze, dal punto di vista della salute, fra persone che possono essere descritte come essenzialmente ottimiste o essenzialmente pessimiste. Questi due gruppi di persone tendono a spiegarsi quelli che il dottor Seligman chiama gli 'eventi negativi' *(bad events)* che capitano loro in modi nettamente diversi. (Gli 'eventi negativi' comprendono le catastrofi naturali, come inondazioni e terremoti, le sconfitte personali, come la perdita di un lavoro o l'essere rifiutati da una persona amata, le malattie, gli incidenti e ogni sorta di altre esperienze stressanti.)

La persona pessimista tende ad assumersi la colpa di un evento negativo, e a ritenere che gli effetti di esso si

protrarranno nel tempo e si manifesteranno in molti aspetti diversi della sua vita. Seligman descrive questo *stile attributivo,* come viene tecnicamente chiamato, come lo stile: «È colpa mia, durerà per sempre, influirà su tutto quello che faccio». In forma estrema, questo atteggiamento sconfina in quello che viene detto il pensiero *catastrofico* e corrisponde a uno stato grave di depressione e di disperazione.

L'ottimista interpreta lo stesso evento in modo spiccatamente diverso. In generale, non tende ad attribuirsi la colpa di ciò che è accaduto; se lo fa, è piuttosto interpretandolo come un errore occasionale e rimediabile. Vede gli eventi negativi come di portata limitata, sia sotto il profilo della durata nel tempo sia sotto quello del danno che possono produrre. Tende a mettere a fuoco le conseguenze specifiche di ciò che è successo, senza generalizzazioni che ne amplino gli effetti in maniera sproporzionata. Il suo atteggiamento è tipicamente: «Be, questa volta è andata male, ma con qualche piccola modifica la prossima volta andrà benone!»

Seligman e colleghi hanno mostrato che in seguito a un evento negativo, i pessimisti hanno una maggiore probabilità di incorrere in stati depressivi e mutamenti ormonali e immunitari che danno luogo a una maggiore suscettibilità alla malattia, e di sviluppare sintomi fisici. In uno studio condotto su malati di cancro, questi ricercatori hanno mostrato che esiste una correlazione fra stile attributivo e durata di vita: i pessimisti muoiono

prima.

In un altro studio, essi hanno esaminato famosi giocatori di baseball del passato e hanno trovato che quelli con stile attributivo pessimistico sono morti mediamente in età più giovane in confronto a quelli tendenzialmente ottimisti. La conclusione che Seligman ha tratto da questi studi, è che non sono tanto gli eventi stressanti che ci accadono in se stessi che aumentano il rischio di malattia, quanto il modo in cui li interpretiamo. Uno stile interpretativo fortemente pessimista sembra avere conseguenze particolarmente tossiche. Il lavoro del dottor Seligman suggerisce che un modo di vedere più o meno pessimista, possa contribuire a spiegare la maggiore o minore suscettibilità alla malattia di alcune persone, a parità di altri fattori come età, sesso, fumo, alimentazione, eccetera. In cambio, un atteggiamento ottimistico sembra avere un effetto protettivo rispetto alla depressione, alla malattia e a una morte precoce.

Fiducia

Uno stile di pensiero che sembra avere un effetto molto potente sullo stato di salute, è quello che viene detto 'senso di efficacia' *(self–efficacy)*. Esso corrisponde alla fiducia nelle proprie capacità e alla convinzione di potere esercitare un certo controllo sugli eventi della propria vita, anche di fronte a circostanze impreviste e stressanti.

Albert Bandura e colleghi, della Medicai School dell'Università di Stanford, hanno mostrato che un forte

senso di efficacia, è il più attendibile parametro predittivo di esiti positivi in tutta una varietà di situazioni mediche, fra cui il recupero nel post–infarto, la capacità di affrontare dolori artritici gravi e quella di realizzare cambiamenti di stile di vita utili per la salute (come smettere di fumare). Questi ricercatori hanno studiato, per esempio, il senso di efficacia in un gruppo di pazienti di sesso maschile sottoposti a riabilitazione post–infarto. A parità di gravità della patologia cardiaca, coloro che erano convinti di avere un cuore robusto e di essere in grado di recuperare pienamente tendevano a perseverare negli esercizi di riabilitazione, senza essere scoraggiati dalle normali sensazioni di mancanza di fiato e fatica che accompagnano ogni programma di esercizio fisico. Essi tendevano ad accettare il senso di fatica come naturale e a concentrare l'attenzione invece sui benefici del programma, sul fatto di sentirsi più forti, di essere in grado di fare di più eccetera. Al contrario, i pazienti con un minore senso di efficacia, erano più propensi a interpretare la fatica come un'indicazione di debolezza cardiaca e ad 'abbandonare o ridurre il programma di esercizi. Ulteriori studi hanno mostrato che il senso di efficacia può essere sviluppato con un opportuno addestramento. Persone con un basso senso di efficacia possono imparare a fidarsi maggiormente della propria capacità di agire, e ad esercitare un certo controllo su sfere della loro vita che in precedenza apparivano loro come del tutto incontrollabili.

Resistenza psicologica

La dottoressa Kobasa ha studiato persone che conducono vite particolarmente stressanti (manager, avvocati, guidatori d'autobus eccetera). In ciascun gruppo, prevedibilmente, ha trovato alcuni individui molto più sani di altri, pur essendo tutti sottoposti allo stesso insieme di circostanze stressanti, e si è chiesta se vi siano particolari tratti della personalità che proteggono una persona dagli effetti negativi dello stress. Ha indicato questo complesso di tratti con il termine 'resistenza psicologica' (*psychological hardiness)* o, come a volte si dice, 'resistenza allo stress'.

Secondo la dottoressa Kobasa, gli individui resistenti allo stress presentano in misura spiccata tre caratteristiche psicologiche: *senso di controllo, impegno* e *senso di sfida.* Il 'senso di controllo' si avvicina a quello che Bandura descrive come 'senso di efficacia': le persone che hanno un forte 'senso di controllo' sono convinte di poter esercitare un'influenza sull'ambiente circostante, di poter fare accadere determinate cose.

Le persone 'impegnate' sono quelle totalmente coinvolte nelle loro attività quotidiane e che in esse danno il meglio di sé. Infine, il 'senso di sfida' consiste nel considerare i cambiamenti e le avversità appunto come sfide che fanno naturalmente parte della vita, e che offrono altresì la possibilità di un'ulteriore crescita e sviluppo.

Gli individui che posseggono in misura notevole questa caratteristica, tendono perciò a interpretare le situazioni nuove come occasioni, anziché come minacce,

come fanno invece altri con un orientamento più conservatore.

Senso di coerenza

Aaron Antonovsky ha studiato persone sopravvissute a situazioni di stress estremo, come i campi di concentramento nazisti.

Secondo Antonovsky, la salute fisica e mentale comporta un continuo ripristino dell'equilibrio, che viene continuamente compromesso da varie influenze. Egli si è chiesto che cosa consenta a certe persone di resistere a livelli di stress estremo, in cui le risorse necessarie al ripristino dell'equilibrio sono continuamente sotto attacco.

Il dottor Antonovsky ha trovato che una risorsa psicologica importante dei sopravvissuti ai campi di sterminio nazisti era un intrinseco *senso di coerenza,* caratterizzato da tre componenti, che egli ha chiamato *comprensibilità, gestibilità* e *significatività.* Fondamentalmente, le persone con un forte senso di coerenza hanno fiducia nella possibilità di capire gli eventi della loro vita esterna e interna; nelle proprie risorse per gestire le difficoltà che incontrano; e nel fatto che tali difficoltà costituiscono delle sfide in cui esse possono trovare significato e impegnare tutte le loro energie.

Il ruolo delle emozioni

Gli studi a cui ho accennato finora mettono a fuoco soprattutto l'aspetto cognitivo, cioè l'influenza sulla salute di modi di pensare e atteggiamenti. Una linea di ricerca parallela a questa si è occupata del ruolo delle emozioni sulla salute. Ovviamente, pensieri ed emozioni si influenzano a vicenda ed è spesso difficile in una determinata situazione separare i loro effetti. Ora esamineremo alcune ricerche che riguardano soprattutto il rapporto fra tendenze emotive e salute. Da qualche tempo si discute parecchio sull'esistenza o meno di certi tipi di personalità, maggiormente suscettibili a certe malattie. Alcuni studi, per esempio, suggeriscono che vi sia una personalità 'predisposta al cancro', una personalità 'predisposta alle malattie coronariche' e così via.

Emozioni e cancro

La personalità predisposta al cancro viene spesso descritta come tendente a nascondere i propri sentimenti, molto 'centrata sugli altri', e nello stesso tempo caratterizzata da un profondo senso di alienazione rispetto agli altri e dal non sentirsi amata né meritevole di amore. Queste caratteristiche sono spesso associate alla mancanza di un rapporto affettivo stretto con i genitori nei primi anni di vita. Buona parte delle indicazioni a sostegno di questa correlazione provengono da uno studio quarantennale condotto da Caroline Bedell Thomas, della Johns Hopkins Medicai School. La dottoressa Thomas ha cominciato negli anni Quaranta a raccogliere una consistente massa di

informazioni psicologiche sugli studenti che entravano nella Johns Hopkins Medicai School e poi ha seguito questi individui nel corso degli anni, mano a mano che invecchiavano e, alcuni, si ammalavano e morivano.

In questo modo si è trovata a disporre delle informazioni necessarie a mettere in rapporto, da un lato, le esperienze infantili riferite da questi studenti di medicina e le loro caratteristiche psicologiche quando erano giovani e sani e, dall'altro, le malattie in cui essi sono incorsi durante i quarant'anni seguenti. I risultati hanno dimostrato, fra l'altro, che *una particolare costellazione di caratteristiche in giovane età, era associata a una maggiore probabilità di avere il cancro in età più avanzata.* Fra queste caratteristiche c'erano un atteggiamento ambivalente verso la vita e verso i rapporti umani, e la mancanza di rapporti affettivi soddisfacenti con i genitori durante l'infanzia. Bernie Siegel, un chirurgo associato con l'Università di Yale e autore dei libri *Amore, medicina e miracoli* e *Pace, amore e benessere*, ritiene che vi sia una forte correlazione fra sopravvivenza al cancro e capacità di amare se stessi e di ricevere amore. I suoi libri riferiscono molti casi di persone malate di cancro che si sono servite dell'esperienza della malattia per scoprire una nuova capacità di amarsi.

Sulla base della sua vasta esperienza con i malati di cancro, e consapevole del suo ruolo di guaritore oltre che di chirurgo che asporta tumori dal corpo delle persone, il dottor Siegel sottolinea l'importanza cruciale di esaminare la propria vita emotiva, se si decide di

lavorare *con* il cancro per sostenere il processo di guarigione.

Egli raccomanda caldamente la meditazione ai malati di cancro e afferma: «Non conosco nessun'altra attività che da sola possa produrre un miglioramento altrettanto grande della qualità della vita».

Nell'esaminare i risultati delle ricerche che mettono in rapporto fattori cognitivi ed emotivi con lo stato di salute, è importante tenere ben presente che è sbagliato, in base al fatto che una correlazione statistica è stata rilevata fra certe caratteristiche della personalità e una certa malattia, assumere che quel determinato modo di essere o di pensare *causi* quella determinata malattia. È più esatto dire che *può in una certa misura* accrescere il rischio di incorrere in quella malattia, dove la misura in cui ciò è vero, dipende da quanto stretta è la correlazione e da molti altri fattori.

È importante tenere presente che gli studi clinici generano solo relazioni statistiche, non corrispondenze univoche. È ben lungi dall'essere vero che tutte le persone che hanno certi tratti si ammalino di cancro; così come non è ovviamente vero che tutti i fumatori muoiano di cancro polmonare, enfisema o malattie cardiache, benché sia ormai dimostrato al di là di ogni dubbio, che il fumo è un fattore di rischio per queste malattie.

La relazione è statistica: ci sono crescenti indicazioni che certi tratti psicologici e di comportamento possono *predisporre* una persona ad ammalarsi di certe forme di

cancro; mentre altri tratti possono avere un'influenza protettiva o accrescere le probabilità di sopravvivenza. In questo senso, i nostri sentimenti verso, noi stessi e gli altri e la nostra tendenza a esprimerli o meno, sembrano essere particolarmente importanti.

I All'Università di Glasgow, in Scozia, David Kissen e collaboratori hanno condotto una serie di esperimenti su malati di cancro al polmone, a partire dalla fine degli anni Cinquanta. In uno di questi studi, essi hanno analizzato la storia personale di varie centinaia di pazienti con disturbi toracici, raccolta all'atto del loro ingresso in ospedale, prima che fosse fatta una diagnosi. Alcuni di questi pazienti risultarono in seguito avere un cancro polmonare. I ricercatori trovarono che le loro storie personali presentavano un'incidenza significativamente maggiore di avversità infantili, come una famiglia infelice o la morte di uno dei genitori, rispetto a quelli con altre diagnosi. (Questo risultato è coerente con le osservazioni più recenti della dottoressa Thomas alla Johns Hopkins Medicai School.)

Vi era anche un'incidenza maggiore di avversità nella vita adulta, come relazioni interpersonali travagliate. E, fatto di notevole interesse, i ricercatori notarono che questo gruppo di persone aveva complessivamente maggiori difficoltà a esprimere le proprie emozioni.

Parlando di eventi spiacevoli, particolarmente eventi legati al rapporto con altre persone (per esempio, litigi coniugali o la morte di una persona cara), essi spesso riferivano la cosa in un tono neutro e distaccato che

sembrava ai ricercatori non corrispondere al loro reale turbamento emotivo.

L'altro gruppo di pazienti (con diagnosi diverse dal cancro), nel riferire episodi dolorosi analoghi, aveva invece un comportamento emotivamente più espressivo, come ci si può normalmente aspettare.

Lo stesso studio stabilisce anche una spiccata correlazione fra incapacità di esprimere le emozioni e mortalità da cancro al polmone. Fra i pazienti con diagnosi di cancro, quelli con il più basso grado di espressività emotiva risultarono avere una mortalità annua quattro volte e mezzo superiore a quella dei malati con il grado di espressività più alto.

Questo risultato valeva per tutte le categorie di fumatori e non fumatori, benché, ovviamente, i fumatori accaniti avessero una mortalità annua dieci volte superiore a quella di coloro che non avevano mai fumato. Il cancro è una condizione in cui i meccanismi biochimici che tengono sotto controllo la crescita delle cellule cessano di funzionare efficacemente. Di conseguenza alcune cellule si moltiplicano selvaggiamente, spesso formando delle masse dette tumori. Molti scienziati ritengono che la formazione di cellule cancerose sia un processo normale, che in misura limitata avviene continuamente nell'organismo. Un sistema immunitario sano, riconosce e distrugge tali cellule prima che possano produrre danni.

Secondo questo modello, è quando il sistema immunitario è indebolito da danni fisici diretti o dagli

effetti di stress psicologici, che non riesce più a eliminare efficacemente il piccolo numero di cellule cancerose che si producono continuamente e la loro moltiplicazione diviene incontrollata. Allora, secondo il tipo di cancro, le cellule cancerose sviluppano una propria irrorazione sanguigna e formano una massa tumorale, oppure entrano in circolazione in tutto l'organismo, come avviene nella leucemia.

Naturalmente, una persona può essere esposta a livelli tanto massicci di sostanze cancerogene da sopraffare anche un sistema immunitario sano. Ciò è avvenuto in molte zone dove venivano scaricati materiali tossici. Analogamente, massicce dosi di radiazioni, come quelle prodotte dalle bombe di Hiroshima e Nagasaki o dall'incidente di Chernobyl, possono provocare il cancro anche in organismi perfettamente sani. Lo sviluppo di ogni forma di cancro, quindi, è un fenomeno complesso, che coinvolge i nostri geni e i nostri processi cellulari, il nostro comportamento individuale e l'ambiente.

Anche se fosse definitivamente dimostrato che vi è una correlazione statistica importante fra emozioni negative e cancro, affermare che il cancro di una certa persona è stato causato da emozioni inespresse o da conflitti irrisolti sarebbe comunque del tutto ingiustificabile. Equivarrebbe a incolpare in modo sottile (o non tanto sottile) la persona della propria malattia. La gente purtroppo lo fa spesso, inconsapevolmente, forse nel tentativo di razionalizzare una realtà dolorosa e minacciosa.

Quando riusciamo a 'spiegarci' una tale realtà, la cosa ci rassicura e ci fa sentire meglio. Ma è una violazione dell'integrità psichica dell'altro, basata sull'ignoranza e su supposizioni. Tende inoltre a spostare l'attenzione della persona dal presente al passato, quando più che mai essa ha bisogno di concentrare le proprie energie nel presente, per affrontare la realtà di una malattia potenzialmente letale. Disgraziatamente questo modo di vedere, che individua la 'causa' del cancro in qualche carenza psicologica, è oggi di moda in certi ambienti. Esso contribuisce molto più alla sofferenza che alla guarigione. Tutto quel che sappiamo sulla malattia e sulla guarigione indica che per guarire dobbiamo coltivare l'accettazione e il perdono, non il rimprovero e l'autocondanna. Se la persona che ha il cancro è convinta che fattori emotivi hanno contribuito alla sua malattia, è suo diritto pensarlo. Può essere utilissimo esplorare questo tema, o può non esserlo affatto, secondo la persona e il modo in cui affronta la cosa. Per alcuni, rendersi conto che il modo di rapportarsi alle emozioni in passato può aver contribuito alla loro malattia, è un aiuto ad assumersi il controllo della propria vita. Per loro significa che, facendo più attenzione a questa sfera e modificando il proprio comportamento, possono contribuire alla propria guarigione. Ma questa prospettiva *non deve mai essere imposta da altri.* L'esplorazione in questa direzione va intrapresa con grande compassione e delicatezza, sia da parte dell'interessato sia da parte di un eventuale medico o

terapista che l'aiuta. La ricerca di fattori che possono aver contribuito alla malattia è utile solo se condotta in uno spirito di non–giudizio, generosità e accettazione di sé e del proprio passato.

Non sapremo mai con certezza se determinati fattori psicologici hanno contribuito o meno all'insorgere di una certa malattia in una data persona. Poiché mente e corpo non sono separati, il nostro stato di salute è sempre influenzato, in una certa misura, da fattori psicologici. Ma, quando la malattia è stata diagnosticata, la ricerca di cause psicologiche ha un'importanza secondaria. Molto più importante, a quel punto, è assumersi la responsabilità di ciò che occorre fare nel presente.

Dato che ci sono molte indicazioni che fattori emotivi positivi facilitino la guarigione, una diagnosi di cancro può essere un punto di svolta importante nella vita di una persona, il momento per mobilitare risorse di ottimismo, coerenza, efficacia e impegno, e per rendersi meno suscettibile all'interferenza di stati d'animo pessimisti e del senso di impotenza. Rivolgere deliberatamente amore, accettazione e tenerezza verso di sé, è un ottimo punto di partenza.

Ipertensione e malattie coronariche

Ci sono indicazioni che reprimere le emozioni possa essere un fattore di rischio anche per l'ipertensione, oltre che per il cancro. In questo campo, l'attenzione dei

ricercatori si è concentrata soprattutto sulla rabbia. Le persone che tendono a esprimere la rabbia quando vengono provocate, hanno mediamente pressione sanguigna più bassa di quelle che tendono a reprimerla. In uno studio condotto su 431 uomini di Detroit, Margaret Chesney, Doyle Gentry e collaboratori hanno trovato che il gruppo con pressione sanguigna più elevata, era costituito da individui con una situazione di lavoro o familiare stressante e con una spiccata tendenza a reprimere la propria rabbia. Sembra che la capacità di scaricare la rabbia abbia un effetto protettivo rispetto all'ipertensione. Forse l'indagine più approfondita eseguita finora sui rapporti fra caratteristiche psicologiche e malattie croniche, è quella relativa alla personalità predisposta alle malattie cardiache. Da parecchi anni si ritiene che esista, in effetti, un tipo di comportamento particolarmente a rischio per le malattie coronariche, che è stato chiamato *comportamento di tipo A*. Ma alcune ricerche recenti hanno indicato che, probabilmente, un solo aspetto dell'intero spettro del comportamento di tipo A, com'esso era stato inizialmente descritto, è correlato con le malattie cardiache. l'tipi A' vengono descritti come individui competitivi e mossi da un forte senso di urgenza. I loro gesti e le loro parole tendono a essere rapidi e bruschi. Essi sono generalmente impazienti, aggressivi e ostili.

La personalità opposta viene detta *di tipo B.* I tipi B, secondo Meyer–Friedman, che è uno dei creatori di questa tipologia, sono più rilassati dei tipi A, hanno un

minore senso di urgenza, sono meno irritabili e aggressivi, e sono più inclini a momenti di contemplazione. Essi non sembrano, tuttavia, essere meno produttivi dei tipi A.

I primi risultati sulla correlazione fra comportamento di tipo A e malattie cardiache vennero da un vasto progetto di ricerca, denominato *Western Collaborative Group Study.* Quello studio classificò una popolazione di 3500 uomini in tipi A e B quando erano sani e non presentavano alcuna indicazione di patologia cardiaca. Otto anni dopo i ricercatori riesaminarono la stessa popolazione per vedere chi di loro avesse sviluppato malattie cardiache. Risultò che nei tipi A la frequenza di malattie coronariche era da due a quattro volte superiore che nei tipi B, con la massima differenza nella fascia d'età più giovane. Molti altri esperimenti confermarono il rapporto fra comportamento di tipo A e malattie coronariche, e dimostrarono che esso vale tanto per le donne quanto per gli uomini.

Ma recentemente alcuni studi, in particolare quelli di Redford Williams e collaboratori, della Duke University Medicai School, hanno messo a fuoco, in particolare, la componente 'ostilità' del comportamento di tipo A e hanno trovato in questa caratteristica, presa a sé, un indicatore di rischio cardiaco più marcato che non il tipo A nel suo complesso.

In altre parole, un tipo A con un basso livello di ostilità, pur essendo competitivo e con un forte senso di urgenza, è molto meno a rischio per le malattie cardiache

di uno che manifesta un forte senso di ostilità.

Inoltre, *un alto punteggio di ostilità è risultato correlato non solo con un'alta incidenza di infarto del miocardio e di morte per malattia cardiaca, ma anche con la mortalità per cancro e per altre cause.*

Uno studio affascinante è stato condotto dal dottor Williams e collaboratori su una popolazione di medici che venticinque anni prima, quando erano studenti, erano stati sottoposti a un test psicologico per misurare il grado di ostilità. I ricercatori hanno trovato che coloro i quali avevano ricevuto in gioventù un basso punteggio di ostilità, a distanza di venticinque anni presentavano un'incidenza di malattie cardiache che era circa un quarto di quella del gruppo con un alto punteggio di ostilità.

E, quando hanno esaminato i dati relativi alla mortalità in genere, i risultati sono stati altrettanto significativi. Dal momento in cui si erano laureati, solo il 2% dei medici che avevano ottenuto nel test un basso punteggio di ostilità erano morti, mentre nello stesso periodo erano morti il 13% di quelli con un alto punteggio di ostilità.

Williams descrive l'ostilità come «una mancanza di fiducia nella bontà di fondo degli altri», basata sulla «convinzione che gli altri siano in genere cattivi, egoisti e non affidabili». Egli sottolinea che questo atteggiamento ha di solito radici nei primi anni di vita, è legato al comportamento dei genitori e riflette probabilmente un arresto nello sviluppo di una 'fiducia di fondo' nella vita. Esso contiene una forte dose di cinismo, come indicano

due delle risposte nel questionario sul livello di ostilità: «La maggior parte delle persone fa amicizia perché gli amici possono essere utili». E: «Ho spesso lavorato sotto persone che si attribuiscono il merito del lavoro fatto dai loro subalterni, mentre scaricano su di essi la colpa degli errori commessi».

Questo studio indica nettamente che un atteggiamento ostile e cinico verso il mondo può, di per sé, predisporre alla malattia e alla morte precoce, molto più di un atteggiamento fiducioso. Sembra che ostilità e cinismo siano altamente tossici per la salute.

Questi e altri risultati sono illustrati nel libro di Redford Williams *The Trusting Heart (*Il cuore fiducioso), dove egli sottolinea anche che tutte le tradizioni religiose hanno sempre incoraggiato lo sviluppo di un atteggiamento di fondamentale fiducia.

Motivazioni e salute

David McClelland, un famoso psicologo che ha lavorato in passato a Harvard e che ora si trova all'Università di Boston, ha studiato i rapporti fra motivazioni psicologiche e salute per oltre vent'anni.

Egli ha individuato un particolare tipo motivazionale che è più suscettibile ad ammalarsi di altri: sono le persone che hanno un forte bisogno di affermare il loro potere nei rapporti interpersonali. Il loro desiderio di potere scavalca il loro bisogno di socievolezza.

Questi individui tendono a essere aggressivi, competitivi, pronti alla discussione e desiderosi di affermare il proprio *status* e prestigio personale. Si sentono molto minacciati quando il loro senso di potere viene frustrato. Secondo McClelland, le persone di questo tipo tendono ad ammalarsi molto più facilmente di altre quando sono sotto stress.

Il tipo motivazionale opposto consiste di persone con una forte propensione alla socievolezza: amano stare con la gente, essere amichevoli e riuscire simpatiche agli altri, non in vista di un qualche fine ulteriore, ma come fine in sé. Questo tipo sembra avere una spiccata resistenza alle malattie.

Influenze sociali sulla salute

Ci sono molte indicazioni che anche i fattori sociali, che naturalmente sono strettamente intrecciati con quelli psicologici, abbiano un ruolo importante agli effetti della salute. Sappiamo da lungo tempo che le persone socialmente isolate tendono a essere psicologicamente e fisicamente meno sane, e a morire prima di quelle che hanno una fitta rete di rapporti con gli altri. Per esempio, la mortalità è più elevata nelle persone non sposate, a tutte le età, che nelle persone sposate. Sembra che il sentirsi collegati con altri esseri umani sia essenziale per la salute. Lo si capisce intuitivamente: tutti sentiamo il bisogno di appartenere, di sentirci parte di una comunità

di qualche tipo, di avere rapporti con gli altri. Gli studi di David McClelland sui tipi motivazionali, indicano che la soddisfazione di questo bisogno è importante per la salute. L'importanza dei rapporti sociali per la salute è stata confermata da vari studi importanti condotti su grandi popolazioni, in America e in altri paesi, nel corso degli ultimi vent'anni. Le persone con pochi rapporti sociali (in termini di matrimonio, legami familiari, amicizie, appartenenza ad associazioni di varia natura) hanno una mortalità, nel decennio successivo al momento della rilevazione, da due a quattro volte superiore a quella delle persone con molti rapporti sociali (tenuto conto di tutti gli altri fattori: età, malattie precedenti, reddito, consumo di alcol e tabacco, attività fisica eccetera).

Anche semplicemente il rapporto con un animale domestico sembra avere un effetto benefico sulla salute. Studi condotti da James Lynch, dell'Università del Maryland, hanno dimostrato che le persone che hanno un 'animale amico' sopravvivono più a lungo a un infarto; e che la semplice presenza dell'animale può contribuire ad abbassare la pressione sanguigna.

Un notevole studio sulle interazioni fra esseri umani e animali, condotto all'Università dell'Ohio, prese le mosse da un'anomalia notata da alcuni ricercatori durante un esperimento destinato a studiare le correlazioni fra un'alimentazione ricca di grassi e di colesterolo e le malattie cardiache nei conigli. I ricercatori notarono che gli animali nelle gabbie delle file più in basso nel

laboratorio, presentavano un'incidenza di malattie cardiache molto minore di quelli nelle gabbie più in alto, pur essendo geneticamente identici, alimentati nello stesso modo e trattati nello stesso modo.

Questo fatto appariva inspiegabile, e causava grande stupore fra i ricercatori, finché uno di essi notò che gli animali *non* venivano in effetti trattati esattamente nello stesso modo: uno degli addetti al laboratorio aveva l'abitudine di togliere di quando in quando un coniglio da una delle gabbie in basso, accarezzarlo e parlargli.

Questa scoperta indusse i ricercatori a eseguire un altro esperimento, questa volta in condizioni accuratamente controllate, in cui alcuni conigli venivano trattati affettuosamente e altri no, mentre tutti erano sottoposti alla stessa dieta con alto contenuto di grassi e di colesterolo. I risultati dimostrarono inequivocabilmente che le carezze rendevano i conigli più resistenti alle malattie cardiache. I conigli trattati con affetto, presentavano malattie mediamente del 60% meno gravi degli altri. L'intero esperimento fu ripetuto una seconda volta, per accertare che non si trattasse di una combinazione fortuita, e diede esattamente lo stesso risultato.

Conclusioni

In sintesi, tutti gli studi che abbiamo visto sopra e molti altri, confermano che la nostra salute fisica è

intimamente legata al nostro modo di pensare e di sentire e alla qualità dei nostri rapporti con gli altri e con il mondo. Essi indicano che certi atteggiamenti verso la vita e certi modi di rapportarci alle nostre emozioni predispongono alla malattia.

Pensieri e convinzioni che alimentano un senso di disperazione e impotenza, ostilità e cinismo verso gli altri, mancanza di impegno e di entusiasmo verso la vita, incapacità di esprimere le emozioni e isolamento sociale sembrano avere effetti particolarmente tossici.

D'altro canto, altri modi di pensare, sentire e rapportarci sembrano associati a una maggior resistenza fisica e alla salute. *Le persone con una prospettiva fondamentalmente ottimistica, che tendono a vedere le avversità come impermanenti, fiduciose nel fatto che ci sono sempre scelte possibili e che è sempre possibile esercitare un certo controllo sulle situazioni, dotate di senso dell'umorismo e capaci di ridere anche di sé, tendono a essere più sane. Altri tratti psicologici che hanno un effetto positivo sulla salute comprendono: senso di coerenza (la convinzione che la vita sia comprensibile, gestibile e significativa), un intenso coinvolgimento nella vita (che interpreta gli ostacoli come sfide) e fiducia nella propria capacità di cambiare, in modi che si ritengono importanti. Fra i tratti sociali positivi ci sono la socievolezza e un fondamentale senso di fiducia nel prossimo.*

Poiché tutti gli studi che abbiamo esaminato sono di natura statistica, non possiamo mai dire che un certo modo di pensare o un certo atteggiamento *ha causato una* certa malattia. Possiamo solo dire che fra le persone con certi atteggiamenti e certe convinzioni, un numero

maggiore si ammala o muore prematuramente, quale che ne sia la ragione.

Come vedremo nel prossimo capitolo, la salute a la malattia sono pensabili piuttosto come poli opposti in una gamma continua di condizioni, che come stati alternativi (nel senso che possiamo essere o 'malati' o 'sani'). In ogni momento nella nostra vita agiscono su di noi molte forze diverse: alcune tendono a spingerci verso la malattia, altre spostano l'equilibrio verso la salute. Su alcune di queste forze esercitiamo un certo controllo, o possiamo esercitarlo se mobilitiamo le nostre risorse; altre sono al di là delle possibilità di controllo di qualsiasi individuo.

Il limite oltre il quale il nostro sistema soccombe non è noto con esattezza e probabilmente varia da persona a persona, e anche per la stessa persona in vari momenti della sua vita. Ma questo gioco dinamico delle forze che influenzano la nostra salute è continuamente in atto, dovunque ci troviamo sulla scala continua salute–malattia, e cambia continuamente.

Uso di queste conoscenze nella pratica

La rilevanza di queste conoscenze per ciascuno di noi, come individui, sta soprattutto nella possibilità di divenire consapevoli dei nostri pensieri ed emozioni, e delle loro conseguenze fisiche, psicologiche e sociali. Se riusciamo a *osservare* in noi stessi la tossicità di certi

pensieri, convinzioni e comportamenti nel momento in cui sorgono, possiamo agire per diminuire la presa che hanno su di noi. Le informazioni presentate in questo capitolo possono indurci a essere più consapevoli dei momenti in cui ci sentiamo pessimisti o cinici, o dei momenti in cui reprimiamo la nostra rabbia, e a osservare le conseguenze che derivano da questi pensieri, emozioni e atteggiamenti.

Per esempio, puoi osservare come si sente il tuo corpo quando reprimi la rabbia. Che cosa succede poi quando la lasci uscire? Che effetto ha sugli altri? Analogamente, puoi osservare le conseguenze di sentimenti di sfiducia e ostilità verso gli altri. Ti inducono a volte a trarre conclusioni sbagliate o a dire cose di cui dopo ti penti? Riesci a osservare il dolore che questi sentimenti causano agli altri quando si manifestano? Riesci a osservare l'effetto che hanno dentro di te? D'altro canto, puoi anche fare attenzione ai pensieri e ai sentimenti positivi. Come si sente il tuo corpo quando provi gioia? Quando hai fiducia? Quando sei generoso e pieno di attenzione verso le persone? Quando affronti un ostacolo come una sfida? Quando ami? Che effetto hanno queste tue esperienze interne sugli altri? Riesci a vedere gli effetti immediati che le tue emozioni positive hanno su di te? Riesci a vedere l'effetto che hanno sul dolore e sull'ansia di altre persone? In quei momenti, provi un maggiore senso di pace? Se riusciamo a renderci conto *per esperienza personale*, oltre che in base ai risultati delle ricerche, che certi atteggiamenti e certi modi di rapportarci a noi stessi

e agli altri hanno un effetto benefico sulla salute, possiamo coscientemente nutrire in noi stessi queste qualità, giorno per giorno e momento per momento. Possono diventare per noi nuove scelte, nuovi modi di vedere le cose e di essere nel mondo.

Connessione

Importanza del contatto fisico

Il bisogno di connessione è forse il più fondamentale fra i fattori mentali che influiscono sulla salute. Gli studi sul rapporto fra relazioni sociali e salute certamente sembrano indicarlo. Essi mostrano che già il puro e semplice *numero* di relazioni che ci legano ad altri esseri umani, tramite il matrimonio, la famiglia, le amicizie eccetera, è fortemente correlato con la mortalità. Il fatto che questa correlazione si manifesti anche quando tali connessioni vengono prese in considerazione solo quantitativamente, mostra quanto potente sia il ruolo che esse hanno nella nostra vita: suggerisce che perfino relazioni negative o stressanti possono essere meno nocive alla salute dell'isolamento. Pochissimi di noi sanno essere felici in solitudine.

Molti studi eseguiti su animali confermano l'importanza del contatto con altri esseri viventi per la salute. Come abbiamo visto, affetto e carezze hanno un effetto benefico sulla salute sia delle persone sia degli animali. Gli animali allevati in isolamento non hanno mai un comportamento normale da adulti e tendono a morire più precocemente di quelli allevati fra i loro simili. In esperimenti condotti da Harry Harlow, dell'Università del Wisconsin, alla fine degli anni

Cinquanta, delle scimmiette di quattro giorni d'età, separate dalla madre, si attaccavano a una 'madre surrogata' di pezza e passavano più tempo in contatto con questa 'madre' morbida che con una 'madre' metallica che dava latte!

Il famoso antropologo Ashley Montagu ha documentato la profonda importanza del contatto fisico per il benessere fisico e psicologico degli esseri umani in un libro, intitolato *Il linguaggio della pelle.*

Il contatto fisico è uno dei modi umani fondamentali di rapportarsi. Stringersi la mano e abbracciarsi sono rituali simbolici che comunicano un'apertura e un sentirsi collegati, forme simboliche di riconoscimento dell'essere in relazione. E, quando sono compiuti con consapevolezza, questi gesti diventano molto di più, toccano una sfera di rapporto profonda e diventano canali per l'espressione di sentimenti.

Quando invece ci tocchiamo in maniera meccanica e abitudinaria, il significato cambia dalla connessione alla sconnessione, e si genera un senso di frustrazione e di fastidio. A nessuno piace venir trattato meccanicamente, e certamente a nessuno piace venir toccato meccanicamente.

Pensiamo al fare l'amore, una delle più intime forme di contatto fisico: quando il tocco è automatico e meccanico, ci viene a mancare un senso di affetto e di

legame, sentiamo che l'altra persona non è del tutto presente. Magari in quel momento la sua mente è altrove. Quando questo succede, la rottura del flusso di energia fra due persone erode i sentimenti positivi che li legano. Se questo contatto meccanico diventa abituale, porta a un senso di alienazione e risentimento o rassegnazione. Ma di solito questa tendenza all'inconsapevolezza e questa sconnessione dall'altra persona nel fare l'amore è sintomatica di una sconnessione più generale, che probabilmente si manifesta nella relazione in vari altri modi, e non soltanto a letto.

Possiamo dire che il grado di connessione e di armonia fra la nostra mente e il nostro corpo, riflette il grado di consapevolezza che portiamo all'esperienza del momento presente. Se non sei in contatto con te stessa, è molto difficile ché i tuoi rapporti con gli altri siano soddisfacenti. Più ti centri in te stessa, più ti diventa facile essere centrata e sensibile anche nei tuoi rapporti con gli altri.

Esperienze infantili di contatto

Nel capitolo precedente abbiamo visto che, secondo alcuni studi, la mancanza di contatto affettivo con i genitori nei primi anni di vita è correlata con un maggiore rischio di cancro in età adulta. Sembra che le esperienze precoci di connessione abbiano un'estrema

importanza per la nostra salute da adulti. Tutti gli atteggiamenti positivi di cui abbiamo parlato nel capitolo scorso, e in particolare la fiducia e l'inclinazione alla socievolezza, sono probabilmente radicati nell'infanzia. Se tali esperienze infantili positive, per qualsiasi ragione ci sono venute a mancare, per potere vivere la nostra interezza da adulti dovremo dedicare particolare attenzione a coltivare queste qualità. Di fatto, per tutti noi le prime esperienze della vita sono state letteralmente, biologicamente, esperienze di connessione, di intimo contatto. Tutti siamo venuti al mondo attraverso il corpo di un altro essere. Tutti eravamo un tempo parte di nostra madre, contenuti nel suo corpo e a lei collegati. Tutti portiamo il segno di quel collegamento.

I chirurghi, quando devono fare un'incisione mediana nel corpo di un paziente, evitano di incidere l'ombelico: nessuno vuole perdere il proprio ombelico, per inutile che sia. È una traccia che indica donde siamo venuti, la nostra tessera di iscrizione alla razza umana.

Appena il bambino è nato, immediatamente cerca un altro canale di connessione con il corpo della madre, e lo trova nell'allattamento, se la madre è consapevole di questo canale e lo permette. Succhiare il latte dal seno materno è ricollegarsi, reimmergersi nell'unità con la madre in un modo diverso.

Il bambino o la bambina è ora fuori, il suo corpicino è separato da quello materno; ma continua a trarre vita

dalla madre attraverso il seno, a toccarla, a venire riscaldato dal suo corpo, avvolto dal suo sguardo e dal suono della sua voce. Questi momenti di connessione nei primi giorni e mesi di vita cementano il legame fra madre e bambino, mentre questi pian piano impara a vivere come un essere separato.

Senza un adulto che si prenda cura di loro, i piccoli umani sono del tutto incapaci di provvedere a se stessi. Protetti in seno alla rete di collegamenti della famiglia, crescono e si sviluppano, completi e perfetti in se stessi, eppure completamente dipendenti dagli altri per la soddisfazione di tutti i loro bisogni fondamentali. Tutti noi siamo stati un tempo così completi e nello stesso tempo così dipendenti.

Mano a mano che siamo cresciuti, abbiamo scoperto progressivamente la nostra separatezza e individualità. Abbiamo scoperto il nostro corpo, i pronomi 'me' e 'mio', i sentimenti, la capacità di maneggiare oggetti. Mentre crescono e imparano a vivere separatamente, i bambini hanno bisogno di continuare a sentirsi collegati per crescere psicologicamente sani. *Hanno bisogno di sentirsi parte di una rete di relazioni.* Non possono più essere una cosa sola con la madre nel vecchio modo, ma hanno bisogno della continuità di un legame affettivo per sentirsi interi. Non si tratta tanto di dipendenza o indipendenza, quanto di *interdipendenza.*

L'energia che alimenta questo senso di connessione naturalmente è l'amore. Ma anche l'amore va nutrito, per

poter fiorire pienamente, anche fra genitori e figli. L'amore significa poco se lo provi nel profondo del tuo cuore, ma la sua espressione è continuamente inibita o distorta da sentimenti di rabbia, risentimento o alienazione. Significa poco se il tuo modo principale di esprimerlo consiste nel cercare di costringere i tuoi figli ad adeguarsi a come pensi che dovrebbero essere.

E le cose vanno anche peggio se in quei momenti non ti rendi conto di quello che stai facendo e di come viene vissuto dai tuoi figli.

La via per sviluppare la nostra capacità di amare consiste nel diventare più consapevoli dei nostri sentimenti, qualsiasi essi siano; nell'imparare a osservarli senza giudizi, con pazienza e accettazione. Anche la pratica regolare della meditazione sull'amore, anche solo per pochi attimi al giorno, nutre la nostra capacità di provare a esprimere sentimenti di amore incondizionato.

Un tempo, la maggior parte dei pediatri riteneva che i neonati fossero insensibili, che non provassero dolore nello stesso modo degli adulti o che, se lo provavano, la cosa non influisse sulla loro vita adulta perché se ne dimenticavano in seguito. Essi perciò pensavano che non importasse come venivano trattati i bambini appena nati. Le madri probabilmente avevano sentimenti molto diversi; ma anche il rapporto istintivo di una madre verso il proprio bambino viene fortemente influenzato dalle norme culturali e particolarmente dalle autorevoli affermazioni dei medici.

Gli studi compiuti sui neonati negli ultimi vent'anni

hanno confutato radicalmente l'idea che i neonati siano insensibili al dolore e ignari del mondo esterno. Sembra invece che i bambini siano sensibili e consapevoli già nell'utero. A partire dalla nascita e anche prima, la loro 'visione' del mondo e i loro sentimenti vengono plasmati dai messaggi che ricevono dall'ambiente. Certi studi suggeriscono che se madre e neonato vengono separati subito dopo la nascita per un periodo prolungato, il loro legame non riesce a svilupparsi in modo normale e il rapporto affettivo fra madre e figlio risulta disturbato. È impossibile dire con certezza come questo possa tradursi in problemi fisici o psicologici per il figlio, venti o trent'anni dopo, ma è verosimile che ci sia un rapporto. La lontananza affettiva dei genitori durante l'infanzia lascia una ferita profonda, che ce ne rendiamo conto o meno. È una ferita che può guarire; ma va riconosciuta come tale, come un collegamento spezzato, per rendere possibile una guarigione psicologica profonda.

Questa ferita può manifestarsi anche in un senso di alienazione dal nostro stesso corpo. Anche di questo possiamo guarire. A volte il rapporto ferito con il nostro corpo grida aiuto; ma spesso queste grida non vengono riconosciute o non vengono ascoltate.

Che cosa occorre per avviare il processo di guarigione di queste ferite? In primo luogo occorre riconoscere che ci sono. Secondo, occorre una pratica sistematica di ascolto del nostro corpo, e di ricollegamento con esso e con i nostri sentimenti positivi verso di esso.

È probabile che la mole di violenza psicologica sottile,

perpetrata sui bambini dai genitori, dagli insegnanti e da altri adulti, inconsapevoli delle loro azioni e dell'effetto che esse hanno, sia immensamente più vasta di quella della violenza fisica e psicologica diretta sui bambini, che pure nella nostra società ha proporzioni epidemiche.

Questa violenza sottile continua a influenzare una generazione dopo l'altra, esseri umani, in termini del loro rapporto con se stessi e di quelle che ritengono essere le proprie possibilità. Portiamo in noi le ferite dovute a questo trattamento, sotto forma di molte connessioni mancanti. Cerchiamo di compensare queste carenze in vari modi. Ma finché le ferite non verranno guarite, anziché nascoste e negate, i nostri sforzi di compensazione non porteranno all'interezza e alla salute. È molto più facile che portino alla malattia, come abbiamo visto in non pochi esempi.

Feedback e autoregolazione

Gary Schwartz, uno psicologo che ha lavorato all'Università di Yale e che ora collabora con l'Università dell'Arizona, ha proposto un modello, basato su una prospettiva sistemica, che individua l'origine ultima della malattia nella sconnessione e quella della salute nella connessione. Nel capitolo Totalità' abbiamo visto che i sistemi viventi mantengono l'equilibrio, l'armonia e il loro ordine interno, grazie alla capacità di autoregolarsi per mezzo di circuiti di feedback che

collegano le varie funzioni e i vari organi. L'autoregolazione è il processo con cui un sistema vivente riesce, nel contempo, a mantenere la *stabilità* del proprio funzionamento e ad *adattarsi* a nuove circostanze. Il dottor Schwartz si serve del termine 'sregolazione' (*disregulation*) per indicare ciò che succede in un sistema che normalmente si autoregola, per esempio un essere umano, quando l'equilibrio dei suoi circuiti di feedback va perduto. La sregolazione deriva dalla sconnessione di circuiti di feedback essenziali.

Un sistema sregolato perde la sua stabilità dinamica, diventa meno ritmico e più *disordinato.* Il comportamento disordinato di un sistema vivente viene di solito descritto come *malattia.* La natura specifica della malattia dipende da quali organi o sottosistemi si allontanano maggiormente dal loro funzionamento ordinato.

Gary Schwartz sottolinea che una delle principali cause di sconnessione negli esseri umani è la *disattenzione*, vale a dire il non prestare attenzione ai feedback del nostro corpo–mente, necessari per il suo funzionamento armonioso. In questo modello, la disattenzione produce sconnessione, la sconnessione sregolazione, la sregolazione disordine e il disordine malattia. Il processo, tuttavia, può funzionare anche nel senso opposto, cosa che è molto importante per la guarigione: l'attenzione produce connessione, la connessione regolazione, la regolazione ordine e l'ordine salute.

Perciò, senza entrare nei dettagli fisiologici dei circuiti

di feedback, possiamo dire che la qualità delle nostre connessioni interne e di quelle che ci legano al mondo esterno, determina la nostra capacità di autoregolazione e guarigione. E la qualità di quelle connessioni può essere mantenuta o ripristinata prestando attenzione ai feedback appropriati.

Perciò la domanda importante è: quali sono i feedback appropriati a cui fare attenzione? Qualche esempio concreto può aiutarti a cogliere la semplicità e la potenza di questo modello, e il suo rapporto con la pratica della meditazione. Quando tutto il tuo organismo, corpo e mente, è relativamente sano, provvede a sé senza bisogno di particolare attenzione. Una delle cose belle del corpo è che normalmente la nostra biologia funziona da sola. Il cervello regola continuamente il funzionamento di tutti i nostri organi, in base al feedback che riceve dal mondo esterno e dagli organi stessi. Ma alcune funzioni vitali rientrano nella sfera dell'esperienza cosciente e possono essere modificate coscientemente. Un esempio sono i nostri istinti primari. Quando abbiamo fame, mangiamo. Il messaggio 'fame' è un feedback che proviene dall'organismo. Quando abbiamo fame mangiamo e quando siamo sazi smettiamo di mangiare. Il messaggio 'sazietà' è anch'esso un feedback dell'organismo, che indica che il corpo ha ricevuto abbastanza cibo. Questo è un esempio di autoregolazione.

Se mangi per ragioni diverse dal fatto che il tuo corpo ti invia un messaggio 'fame', per esempio perché ti senti

ansiosa o depressa, emotivamente svuotata o insoddisfatta, e cerchi di riempirti come puoi, questa è una forma di disattenzione ai feedback del tuo organismo. Questa disattenzione può dar luogo a una sregolazione, specialmente se diventa un comportamento abituale e automatico. Finisci per mangiare compulsivamente, scavalcando i feedback del tuo corpo che ti dicono che ha già ricevuto abbastanza cibo. In questo modo, il semplice processo di mangiare quando abbiamo fame e smettere di mangiare quando siamo sazi può diventare sregolato e dar luogo a disturbi, i disturbi legati all'alimentazione, tanto comuni nella nostra società.

Anche il dolore e la malattia sono messaggi a cui fare attenzione, in quanto ci comunicano bisogni importanti dell'organismo. A volte invece, senza rendercene conto, reagiamo scollegandoci dal nostro corpo e scavalcando i suoi messaggi, tendenti a ripristinare l'equilibrio e l'ordine.

Per esempio, se hai mal di stomaco per aver mangiato certi cibi, per lo stress o per via di un consumo eccessivo di alcol o tabacco, e la tua risposta è semplicemente prendere delle pastiglie contro l'acidità di stomaco e continuare a vivere esattamente nello stesso modo, stai ignorando un feedback importante del tuo corpo. Torneremo sul tema dell'attenzione ai messaggi del corpo, nel capitolo 'Ascoltare il corpo'.

Quando siamo sani, funzioniamo relativamente bene anche senza prestare particolare attenzione al nostro

corpo, perché la maggior parte dei collegamenti e dei circuiti di feedback funzionano autonomamente. Ma quando il sistema è squilibrato, *il ripristino della salute richiede una certa attenzione per ricostruire i collegamenti.* Diviene importante fare attenzione ai feedback del corpo per sapere se i nostri comportamenti ci portano verso una maggiore salute o meno. Anche quando siamo relativamente sani, più ci sintonizziamo e diventiamo sensibili nell'ascoltare il nostro corpo, più siamo in grado di aiutare l'intero sistema a raggiungere un migliore equilibrio e una maggiore stabilità. *Il guarire e l'ammalarci sono processi che attengono continuamente in noi, e il loro equilibrio relativo, in un dato momento della nostra vita, dipende dall'attenzione che portiamo all'esperienza del nostro corpo e della nostra mente, e dalla misura in cui ci accettiamo e rispettiamo le connessioni interne del nostro sistema.*

Consapevolezza e connessione

La maggior parte di noi non è particolarmente sensibile né al proprio corpo né ai propri processi mentali. Di questo ci rendiamo conto fin troppo bene quando cominciamo a praticare la consapevolezza. A volte ci stupiamo di quanto sia difficile fare attenzione al nostro corpo o osservare i nostri pensieri. Lavorando sistematicamente per portare tutta la nostra attenzione al corpo, come facciamo nell'esplorazione del corpo, nella meditazione seduta o nello yoga, letteralmente intensifichiamo la nostra connessione con l'organismo. Di

conseguenza impariamo a conoscerlo meglio, a fidarcene e ad interpretarne correttamente i segnali. Impariamo anche a sentirci a nostro agio nel corpo, uniti con il nostro corpo in uno stato di profondo rilassamento, e a regolarne coscientemente il livello di tensione in modi che non sono possibili senza consapevolezza.

Lo stesso vale per i nostri pensieri, per le nostre emozioni e per il nostro rapporto con l'ambiente. Quando siamo consapevoli dei processi mentali, ci accorgiamo più prontamente delle disattenzioni, degli errori del nostro pensiero e dei comportamenti autodistruttivi che spesso ne derivano. Come abbiamo visto, la grande illusione della separatezza di cui siamo preda, insieme con i nostri profondi condizionamenti, le ferite che portiamo dentro e il nostro generale livello di inconsapevolezza, possono avere conseguenze tossiche e squilibranti per il nostro corpo e la nostra mente. Il risultato finale può essere un senso di profonda inadeguatezza nell'affrontare l'intera catastrofe' della nostra vita. D'altro canto, più siamo consapevoli dell'interconnessione dei nostri pensieri, delle nostre emozioni, delle nostre scelte e delle nostre azioni, più riusciamo a vedere con gli occhi della totalità, più efficaci siamo nell'affrontare ostacoli, sfide e stress che la vita ci propone.

Se vogliamo essere in grado di mobilitare le nostre risorse interne più potenti al servizio della salute e del benessere, dobbiamo imparare ad attingere a esse anche in quelle situazioni di grave stress in cui a volte siamo

immersi. A questo scopo, nella terza parte del libro esamineremo in primo luogo cosa sia lo stress. Poi osserveremo i modi in cui normalmente reagiamo a esso, i modi in cui può sconvolgere il nostro corpo e tutta la nostra vita; e infine vedremo come sia possibile servirci dello stress per crescere, per guarire e per sentirci in pace con noi stessi.

LO STRESS

Conoscere lo stress

Il nome corrente dell'intera catastrofe, al giorno d'oggi, è 'stress'. Un concetto così vasto è inevitabilmente di una certa complessità. Ma la sua essenza è anche molto semplice: è un concetto che abbraccia un'ampia gamma di esperienze umane, con cui la gente si identifica immediatamente. Quando dico a qualcuno che il mio lavoro ha a che fare con la riduzione dello stress, invariabilmente la risposta è: «Servirebbe anche a me». Ciascuno sa esattamente che cosa significhi 'stress', almeno nel proprio caso.

Ma lo stress si presenta a molti livelli e nasce da varie cause. Ognuno di noi ne ha una propria versione, i cui dettagli possono anche cambiare continuamente, ma il cui meccanismo generale di solito perdura nel tempo. Per capire che cosa sia lo stress nel senso più ampio del termine e per imparare ad affrontarlo in molte circostanze diverse, conviene pensarlo in una prospettiva sistemica. In questo capitolo esamineremo l'origine del concetto di stress, vari modi di definirlo e un principio unificante per gestirlo meglio nella nostra vita.

Lo stress come risposta di adattamento

Hans Selye per primo ha reso famoso il termine

'stress', negli anni Cinquanta, sulla base dei suoi studi di fisiologia animale in condizioni di sopravvivenza difficili o insolite. Nell'uso popolare, la parola stress è venuta a significare tutte le varie pressioni a cui siamo sottoposti nella vita, e viene usata per indicare sia gli eventi che ci mettono in difficoltà sia l'effetto che hanno su di noi. Questo uso confonde, cioè, quelli che nella terminologia scientifica si chiamano lo stimolo e la risposta.

Selye preferì chiamare 'stress' solo la risposta dell'organismo; e introdusse invece un nuovo termine, *stressor,* 'stressore', per indicare lo stimolo che produce tale risposta. Egli definì lo stress come «la risposta non–specifica dell'organismo a qualsiasi pressione o richiesta», intendendo con organismo l'intero sistema mente–corpo.

Lo studio dello stress è reso più complesso dal fatto che la 'pressione o richiesta' che costituisce lo stressore può essere un evento interno, oltre che un evento esterno. A volte un certo pensiero o sentimento, per esempio, può essere causa di stress (uno stressore); mentre, in altre circostanze, lo stesso pensiero o sentimento può essere una risposta a uno stimolo esterno, e quindi una manifestazione dello stress.

Il genio di Selye consistette nel sottolineare la non–specificità della risposta dello stress. Egli sostenne che l'aspetto più interessante e fondamentale dello stress, è il fatto che sia una risposta fisiologica generalizzata con cui l'organismo cerca di adattarsi alle richieste e pressioni a

cui è soggetto, qualsiasi esse siano. Selye chiamò questa risposta *general adaptation syndrome* (sindrome generale di adattamento) e vide in essa un mezzo con cui gli organismi riescono a mantenere la propria efficienza, e a volte a preservare la vita stessa, in presenza di pericoli, traumi e cambiamenti.

Egli sottolineò che lo stress è un elemento naturale della vita e come tale inevitabile. Tuttavia, nello stesso tempo, esso richiede un adattamento da parte dell'organismo.

Selye si rese conto che in certe circostanze lo stress può dar luogo a quelle che egli chiamò 'patologie dell'adattamento'. In altre parole, i nostri tentativi di rispondere a una pressione o a un cambiamento di qualsiasi natura possono *in se stessi* rappresentare un fattore di squilibrio, se sono inadeguati o sregolati. Da ciò segue che, più siamo in grado di fare attenzione ali *'efficacia* della nostra risposta agli stressori che incontriamo, più possibilità abbiamo di evitare reazioni sregolate che aggravano la nostra condizione.

Come abbiamo visto parlando degli studi di Martin Seligman su ottimismo e salute, *non è tanto il potenziale stressore in sé, quanto il modo in cui lo percepiamo e lo affrontiamo, che fa sì che esso sia causa di stress o meno.* Lo sappiamo tutti per esperienza personale. A volte una piccola cosa può scatenarci una reazione emotiva del tutto sproporzionata al fatto in se stesso. Altre volte riusciamo ad affrontare non solo piccoli fastidi, ma anche emergenze gravi, quasi senza sforzo.

In una certa misura, la nostra possibilità di affrontare efficacemente uno stressore dipende dalla sua intensità. A un estremo della gamma di possibilità ci sono quegli eventi stressanti che sono tanto violenti da ucciderci, indipendentemente da come li percepiamo, se non riusciamo a evitarli: per esempio, l'esposizione a dosi massicce di sostanze tossiche o di radiazioni, o un incidente stradale grave. All'altro estremo, ci sono molte forze che agiscono su di noi continuamente e che in situazioni normali nessuno trova particolarmente stressanti. Per esempio, tutti siamo continuamente sottoposti all'attrazione gravitazionale della terra e ai cambiamenti del tempo e delle stagioni. La forza di gravità è un'esperienza tanto costante che tendiamo a non notarla neppure: non ci rendiamo quasi conto di come ci adattiamo a essa, per esempio spostando il peso da una gamba all'altra quando stiamo in piedi.

Ma, se il nostro lavoro ci costringe a stare in piedi su un pavimento di cemento per otto ore al giorno, sicuramente diventeremo molto consapevoli degli effetti stressanti della forza di gravità.

Se non sei né un operaio metalmeccanico né un addetto alla manutenzione dei grattacieli né un trapezista, di solito la forza di gravità è l'ultima delle tue preoccupazioni in fatto di stress.

Ma l'esempio della forza di gravità illustra il fatto che molti stressori sono inevitabili e che il nostro organismo vi si adatta continuamente. Come dice Selye, lo stress è un aspetto naturale della vita. L'esistenza di queste

richieste a cui l'organismo deve rispondere non è, in se stessa, né un bene né un male: è semplicemente una realtà.

A metà fra gli stressori letali, come alte dosi di radiazioni o veleni, e quelli essenzialmente benigni, come la forza di gravità, c'è un'ampia gamma di casi in cui *è il modo in cui percepisci e affronti la situazione a determinare in larga misura quanto stress essa ti provoca.*

Utilizzando in maniera cosciente e intelligente le tue risorse interne, puoi ridurre il livello di stress che vivi. Inoltre, non occorre che inventi un nuovo modo di affrontare lo stress per ogni evento stressante che incontri: puoi invece sviluppare un modo per affrontare i cambiamenti *in generale*, i problemi *in generale,* le pressioni della vita *in generale.* Il primo passo, naturalmente, consiste nel riconoscere di essere sotto stress.

Lo stress come transazione con l'ambiente

Richard Lazarus, un ricercatore nel campo dello stress, che lavora all'Università di California, a Berkeley, suggerisce che il modo più fruttuoso di considerare lo stress da un punto di vista psicologico, sia come *transazione* fra l'individuo e l'ambiente. Secondo il dottor Lazarus, lo stress psicologico è «una particolare relazione fra la persona e l'ambiente, che la persona vive come al limite delle proprie risorse e come un pericolo

per il proprio benessere». Questo significa, come abbiamo già visto, che un evento può essere più stressante per una persona (la quale, per esempio, dispone di meno risorse per affrontarlo) che per un'altra; e significa anche che l'interpretazione della 'transazione' è cruciale ai fini del suo essere un fattore di stress o meno. Se interpreti un evento come una minaccia per il tuo benessere, esso ti provoca stress. Ma se lo vedi in un'altra luce, magari lo stesso evento non è per te affatto stressante o lo è in misura molto minore.

Questa è una buona notizia, perché, data una particolare situazione, ci sono di solito molti modi possibili di vederla e di affrontarla. Il modo in cui interpretiamo e valutiamo i nostri problemi, determina il modo in cui li affrontiamo e il grado di stress che essi ci provocano. Ciò significa che abbiamo la possibilità di esercitare un controllo maggiore di quanto normalmente crediamo sulle cause del nostro stress. Da un lato, ci saranno sempre, nell'ambiente in cui viviamo, molti potenziali stressori che non possiamo eliminare. Ma *il modo in cui ci vediamo in rapporto a essi cambia la relazione, e perciò cambia la misura in cui li viviamo come pericolo per il nostro benessere e al limite delle nostre risorse.*

Stress e consapevolezza

Tutti sappiamo, per esperienza, che spesso non ci rendiamo conto della misura in cui, un certo modo di rapportarci al nostro ambiente esterno o interno, drena le

nostre risorse. A volte, per esempio, il nostro stile di vita mina la nostra salute e ci esaurisce fisicamente e mentalmente, senza che ce ne accorgiamo. Atteggiamenti negativi verso noi stessi e gli altri, convinzioni limitanti rispetto a ciò che possiamo o non possiamo fare, rappresentano ostacoli sostanziali che ci impediscono di crescere, di guarire e di affrontare efficacemente momenti difficili. E anche questi fattori possono agire sotto la soglia della nostra consapevolezza.

Proprio perché la percezione e la valutazione hanno un ruolo determinante nella nostra capacità di adattarci e di rispondere in maniera appropriata a cambiamenti, dolore e pericoli per il nostro benessere, il primo passo per affrontare efficacemente lo stress è *capire* ciò che ci sta succedendo. In questo senso, è importante coltivare la capacità di percepire la nostra esperienza nel suo contesto globale, come abbiamo fatto nel problema dei nove punti (nel capitolo 'Totalità'). Possiamo così cogliere relazioni e feedback di cui magari prima non ci rendevamo conto. Possiamo imparare a vedere la nostra situazione di vita più chiaramente, e ridurre il livello di stress ulteriore che deriva da reazioni abituali inappropriate, in situazioni difficili.

Questa consapevolezza ci aiuta anche a liberarci dalla morsa di molte credenze inconsce che limitano la nostra crescita. Cambiando il nostro modo di vedere le cose, possiamo cambiare anche il nostro modo di rispondere a esse.

Il ciclo della reattività

Gli esseri umani, in realtà, sono straordinariamente resistenti allo stress. In un modo o nell'altro, riusciamo a sopravvivere e ad avere i nostri momenti di piacere, di pace e di pienezza. Siamo tutti esperti nel cavarcela in vari tipi di situazioni difficili e nel risolvere problemi. Troviamo un sostegno in credenze religiose o in attività e svaghi che ci danno gioia e un senso di appartenenza. Siamo rallegrati dal condividere amore e incoraggiamento con la nostra famiglia e con i nostri amici.

Tuttavia, per quanto stabile possa essere il nostro equilibrio psico–fisiologico, a volte esso viene spinto oltre i limiti entro i quali è capace di adattamento, verso la sregolazione e il disordine. La salute può venire minata da abitudini di comportamento dannose, che si sommano alle pressioni della vita che dobbiamo affrontare continuamente. In ultima analisi, le nostre reazioni automatiche agli eventi stressanti che incontriamo, sono responsabili di gran parte dello stress che viviamo.

Queste reazioni automatiche, che emergono da uno spazio di inconsapevolezza, acuiscono lo stress complicando problemi che in partenza erano magari relativamente semplici. Ci impediscono inoltre di vedere con chiarezza, di risolvere i problemi creativamente, di

esprimere efficacemente le nostre emozioni e, in senso ultimo, di raggiungere la pace interiore. Ogni volta che reagiamo inconsapevolmente, ci allontaniamo un po' di più dal nostro equilibrio intrinseco. Una vita di reazioni inconsce accresce notevolmente il rischio che si produca, a un certo punto, un crollo e una malattia grave.

Stressori esterni e interni

Immagina per un momento di essere la persona raffigurata in Figura 6. Questa persona rappresenta la totalità del tuo organismo, il sistema corpo–mente, che comprende il tuo senso di identità psicologico, le tue percezioni, i tuoi pensieri e le tue emozioni, oltre al corpo con tutti i suoi vari sistemi di organi (alcuni dei quali sono menzionati nel riquadro).

Una serie di *eventi stressanti esterni*, tutte le forze biologiche, fisiche, sociali, economiche, politiche, a cui sei sottoposto, agiscono su di te dal di fuori: essi sono indicati in figura dalle freccette poste sopra alla persona. Al tuo interno, la mente genera a sua volta una serie di pressioni e stimoli, che in figura sono chiamati *eventi stressanti interni* e sono indicati dalle freccette interne al riquadro, sul petto della persona.

Come abbiamo visto, anche pensieri ed emozioni possono essere cause importanti di stress, indipendentemente dal loro grado di aderenza a una realtà esterna.

Per esempio, il semplice pensiero di avere una malattia letale, anche se non corrisponde a verità, può essere un potente stressore con effetti molto debilitanti. Alcune cause di stress tendono a protrarsi nel tempo, e le chiamiamo 'stressori cronici'. L'assistenza a un parente invalido è un esempio di stressore cronico. Altri eventi stressanti sono più localizzati nel tempo, e li chiamiamo 'stressori acuti'. Una scadenza da rispettare (per esempio la scadenza per la presentazione della dichiarazione dei redditi) può essere un esempio di stressore di questo tipo. Alcuni stressori sono prevedibili (come la scadenza per la dichiarazione dei redditi), altri sono in larga misura imprevedibili (per esempio, un incidente stradale). Nella Figura 6, le freccette sopra alla persona e all'interno del riquadro indicano il complesso di tutti gli stressori esterni o interni, acuti e cronici, che agiscono su di essa in un determinato momento.

La reazione di combattimento o fuga

Quando ci troviamo di fronte a una situazione che ci appare come una minaccia fisica o psicologica per il nostro essere, si instaura una particolare reazione. A volte la minaccia è lieve e dà luogo a una reazione minima. Ma se la minaccia ha per noi una notevole carica emotiva, l'organismo mette automaticamente in moto una *reazione di allarme.*

La reazione di allarme è il modo in cui il corpo si

prepara a una rapida azione difensiva o offensiva. Il nostro sistema nervoso è organizzato in modo da funzionare in questo modo, per esempio nelle situazioni che mettono in pericolo la nostra vita. In queste situazioni, la reazione di allarme ci permette di mobilitare tutta la potenza delle nostre risorse interne.

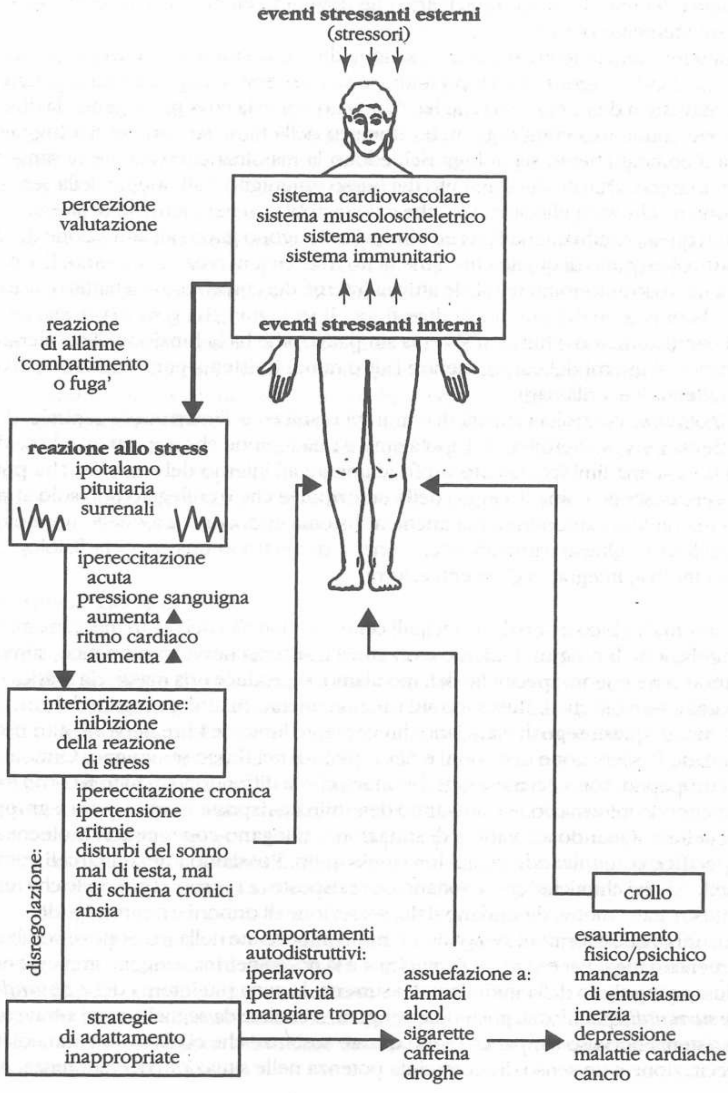
Walter B. Cannon, il fisiologo che ha lavorato alla Harvard Medicai School nei primi decenni del secolo, ha studiato la reazione di allarme in varie situazioni sperimentali. In un caso ha osservato le reazioni fisiologiche di un gatto minacciato da un cane che abbaia. Cannon ha chiamato la risposta dell'organismo del gatto 'reazione di combattimento o fuga' (*fight or flight reaction*), perché i cambiamenti fisiologici che comporta sono quelli che servono a preparare l'animale minacciato a combattere o a fuggire.

La stessa reazione fisiologica avviene anche negli esseri umani. Quando ci troviamo improvvisamente di fronte a una minaccia, la reazione di combattimento o fuga si sviluppa quasi istantaneamente e produce uno stato di *sovreccitazione,* caratterizzato da forti tensioni muscolari e da emozioni intense (terrore, paura, ansia, rabbia eccetera). Ciò avviene tramite una rapida cascata di segnali nervosi e la liberazione di 'ormoni dello stress', il più noto dei quali è l'epinefrina (adrenalina).

In stato di sovreccitazione le percezioni sensoriali sono acuite, in modo da permetterci di ricevere il massimo di informazione nel più breve tempo possibile: le pupille si dilatano, i peli del corpo si rizzano,

diventiamo istantaneamente molto svegli e attenti. Il ritmo e la forza delle contrazioni del muscolo cardiaco

Figura 6 **IL CICLO DELLA REATTIVITÀ ALLO STRESS**



(e di conseguenza la pressione sanguigna) crescono, in modo che la portata del cuore quadruplica o quintuplica in pochi attimi. Ciò aumenta l'irrorazione sanguigna dei grandi muscoli degli arti, che dovranno entrare in azione in caso di combattimento o fuga.

Contemporaneamente, il flusso di sangue diretto al sistema digestivo e la digestione stessa si arrestano. Dopo tutto, se stai per essere aggredito da una tigre, continuare a digerire il cibo che hai mangiato non è la cosa più urgente: la digestione continuerà comunque nello stomaco della tigre, se non riesci a fuggire. Sia il combattimento sia la fuga richiedono la massima circolazione di sangue nei muscoli. Questo dirottamento del flusso sanguigno è all'origine della sensazione di 'chiusura allo stomaco' che a volte abbiamo nei momenti di stress. Tutti questi cambiamenti fisici ed emotivi avvengono grazie all'attivazione di un particolare ramo di quello che viene detto il sistema nervoso autonomo. Il sistema nervoso autonomo regola le attività interne del corpo, come il battito cardiaco, la pressione del sangue, la digestione. Il suo ramo che governa la reazione di combattimento o fuga è il sistema simpatico, che ha la funzione di accelerare i processi interni del corpo, mentre l'altro ramo, il sistema parasimpatico, serve a rallentarli e a rilassarli.

L'ipotalamo controlla l'attività di entrambi i rami ed è 'l'interruttore centrale' del sistema nervoso autonomo. L'ipotalamo è una regione che appartiene al cosiddetto sistema limbico, situato profondamente all'interno del

cervello, che può essere descritto come il 'centro delle emozioni' e che è collegato non solo al sistema nervoso autonomo, ma anche al sistema endocrino e a quello muscolo–scheletrico. Questi cammini interconnessi permettono una risposta fisiologica ed emotiva, integrata agli eventi esterni.

Il sistema limbico è uno dei principali centri di controllo dei nostri meccanismi di regolazione biologica. Quando esso attiva il sistema nervoso simpatico, stimolando certe regioni specifiche dell'ipotalamo, si produce una massiccia scarica di segnali nervosi che influiscono sul funzionamento di tutti gli organi del corpo. Alcuni di questi segnali viaggiano direttamente lungo le fibre nervose, altri provocano la secrezione di ormoni e neuropeptidi nel flusso sanguigno. Ormoni e neuropeptidi sono dei messaggeri chimici, che si diffondono in tutto il corpo trasmettendo informazione e attivando determinate risposte in vari tessuti e gruppi di cellule. Quando arrivano a destinazione, si legano con recettori molecolari specifici, comunicando così il loro messaggio. Possiamo immaginarceli come delle 'chiavi chimiche' che azionano certe risposte nel corpo. È possibile che tutti i nostri stati emotivi dipendano dalla secrezione di ormoni e neuropeptidi. Alcuni di questi ormoni svolgono un ruolo importante nella reazione di combattimento o fuga. Per esempio, Pepinefrina e la norepinefrina vengono immesse nel flusso sanguigno dalla midollare del surrene, la zona più interna delle *ghiandole surrenali*, quando tali ghiandole vengono

stimolate da segnali inviati attraverso il sistema nervoso simpatico. Sono queste sostanze che ci danno un'immediata eccitazione e un senso di accresciuta potenza nelle situazioni di emergenza. Altri ormoni vengono secreti dalla corteccia surrenale in seguito alla stimolazione di un'altra ghiandola nel cervello, la *ghiandola pituitaria.* L'effetto complessivo di tutti questi segnali viene detto, in Figura 6, 'reazione di stress'. Si capisce bene come la reazione di combattimento o fuga accresca le probabilità di sopravvivenza di un animale in una situazione pericolosa improvvisa. Funziona nello stesso modo anche per noi: ci aiuta ad affrontare situazioni in cui la nostra vita è in pericolo. Perciò, non è affatto un male disporre di questa capacità fondamentale. Le cose cominciano ad andar male quando non siamo in grado di servircene costruttivamente e agisce in noi in modo incontrollato. Negli animali, la reazione di combattimento o fuga viene spesso attivata dall'incontro con predatori. Ma agisce anche quando essi difendono la propria posizione sociale nell'ambito della propria specie o attaccano la posizione sociale di un altro membro del loro gruppo. Questi conflitti si concludono, in genere, con la fuga o la sottomissione di uno dei due contendenti.

Le nostre reazioni in situazioni di conflitto non sono molto diverse da quelle degli animali, eccetto per il fatto che gli esseri umani si uccidono a vicenda in conflitti interni alla specie, molto più di quanto facciano gli altri animali. Pur avendo a disposizione molte più scelte,

anche noi tendiamo a restare prigionieri di schemi di comportamento di attacco, di sottomissione o di fuga. E gran parte dello stress che viviamo deriva da minacce reali o immaginarie alla nostra posizione sociale, non alla nostra vita. *La reazione di combattimento o fuga si scatena ogni volta che ci sentiamo minacciati, anche quando non esiste alcun pericolo per la nostra vita.*

Sovreccitazione cronica

Disgraziatamente, la sovreccitazione caratteristica della reazione di stress può diventare un modo di vita. Molti dei nostri pazienti si sentono costantemente tesi e ansiosi. Soffrono di tensioni croniche nei muscoli delle spalle, della mandibola, della faccia, della fronte, delle mani. Ciascuno di noi sembra avere una parte del corpo preferenziale in cui accumula le tensioni. Spesso il ritmo cardiaco è permanentemente accelerato. Internamente la persona si sente nervosa, ha palpitazioni o aritmie cardiache, ha il palmo delle mani costantemente sudato. Sicuramente queste reazioni sono per lo più sollecitate da situazioni di stress quotidiane, non da situazioni di pericolo di vita. Esse si producono perché il nostro corpo reagisce automaticamente a ciò che percepisce come minaccia o pericolo, anche se non ci capita spesso di incontrare delle tigri. Questa reazione di stress incontrollata, quando diventa cronica, può avere gravi conseguenze per la nostra salute fisica e psicologica.

Perciò è importante che ne diventiamo consapevoli e ci rendiamo conto di quanto facilmente essa venga attivata. Come vedremo nel prossimo capitolo, la consapevolezza è la risorsa cruciale per capovolgere l'abitudine di tutta una vita a reagire costantemente alle situazioni di stress.

Che cosa facciamo, di solito, in tutte quelle situazioni in cui la reazione di combattimento o fuga si sviluppa dentro di noi, ma non possiamo né combattere né fuggire, sia perché entrambe le cose sono socialmente inaccettabili sia perché sappiamo benissimo che non costituiscono una soluzione? Ci sentiamo minacciati, feriti, impauriti, arrabbiati. Gli ormoni dello stress mettono tutto il nostro organismo in stato di allarme. La pressione sanguigna aumenta, il cuore batte forte, i muscoli sono tesi, lo stomaco è un nodo di tensione. Il modo più comune di affrontare queste situazioni è reprimere le nostre emozioni il più possibile. Le seppelliamo. Facciamo finta di nulla, le nascondiamo agli altri e a volte anche a noi stessi. Cerchiamo di controllare la nostra eccitazione. Per far ciò la cacciamo dentro di noi: reprimiamo i segni esterni della reazione di stress e *la interiorizziamo.* Ci comportiamo come niente fosse e tratteniamo tutta lo nostra carica emotiva all'interno. Un vantaggio del combattimento e della fuga è il fatto che stancano: passata la situazione di emergenza, l'animale si riposa. La pressione del sangue e il ritmo del cuore tornano ai livelli normali, il flusso sanguigno si ridistribuisce attraverso il corpo, i muscoli si rilassano, tutto l'organismo si dispone al recupero

dell'energia spesa. Interiorizzando la reazione di stress non arrivi alla stessa risoluzione. Non raggiungi l'apice dell'eccitazione e non hai la scarica fisica con conseguente recupero. Invece continui a portarti dentro l'eccitazione, sotto forma sia di ormoni che provocano il caos nel tuo corpo sia di pensieri e sentimenti che agitano la tua mente. Ogni giorno ci imbattiamo in un certo numero di situazioni che in misura più o meno grande mettono a dura prova le nostre risorse. Se ogni volta che incontriamo un aspetto dell'intera catastrofe la nostra risposta è una piccola (o non tanto piccola) reazione di combattimento o fuga, di cui reprimiamo le manifestazioni esterne e assorbiamo l'energia dentro di noi, arriveremo a sera in uno stato di grande tensione.

Se poi questo diventa un modo di vita e non disponiamo di alcun modo sano per scaricare la tensione accumulata, con il passare delle settimane, dei mesi e degli anni finiremo per trovarci in uno stato di sovreccitazione cronica, che potrà diventare per noi tanto abituale da sembrarci perfino 'normale'. Ci sono indizi sempre più consistenti che una stimolazione cronica del sistema nervoso simpatico possa dar luogo, a lungo andare, a problemi come ipertensione, aritmie cardiache, disturbi digestivi, mal di testa cronici, mal di schiena, disturbi del sonno e a uno stato cronico di ansia.

Naturalmente, ciascuno di questi disturbi diviene a sua volta una fonte di stress. Sono altrettanti stressori addizionali che reagiscono su di noi, aggravando i nostri problemi. Questo è il significato della freccia che in

Figura 6 ritorna da questi sintomi di sovreccitazione cronica verso la persona.

Strategie di adattamento inappropriate

Tutti usiamo varie strategie per affrontare le pressioni a cui siamo sottoposti. Alcuni riescono ad adattarsi molto bene a circostanze personali estremamente difficili e si sono creati le proprie strategie per farlo. Sanno quando fermarsi e prendersi del tempo libero, hanno degli hobby e altri interessi per distrarsi dalle preoccupazioni, sanno darsi buoni consigli e guardare le cose in prospettiva. Queste sono le persone resistenti allo stress.

Ma molti di noi affrontano lo stress in modi che sono in realtà autodistruttivi. Questi tentativi di sopportare meglio lo stress vengono chiamati in Figura 6, 'strategie di adattamento inappropriate', perché tendono a lungo andare ad accrescere lo stress, anziché ridurlo. Inappropriate significa perciò malsane, tali da peggiorare la situazione a lungo termine.

Una comune strategia di adattamento inappropriata consiste nel negare l'esistenza del problema. «Io teso? Non sono affatto teso» dice la persona con questa tendenza, mentre tutto il suo corpo manifesta tensioni accumulate ed emozioni inespresse. Per alcuni è molto difficile ammettere di essere rinchiusi in una pesante armatura corporea ed emotiva, e di avere dentro molto

dolore e rabbia. Ed è difficile scaricare la tensione se non ammetti neppure che esista. Se quando qualcuno mette in dubbio la tua negazione del problema hai una reazione emotiva molto forte, se provi rabbia o risentimento, questo è un segno certo che stai resistendo a qualcosa dentro di te.

Oltre alla negazione, ci sono molte altre strategie di adattamento malsane. Esse sono malsane precisamente perché, in un modo o nell'altro, aiutano a evitare di affrontare i problemi reali. Un esempio classico è rifugiarsi in un'attività di lavoro frenetica e compulsiva.

Se la tua vita familiare è stressante e insoddisfacente, il lavoro può essere un'ottima scusa per stare il più possibile lontano da casa. Se inoltre sei stimato dai colleghi, il tuo lavoro ti dà un certo senso di potere e di prestigio sociale, se ti senti produttivo e creativo, è facile immergerti completamente nel lavoro. È una forma di gratificazione che può dare assuefazione, come l'alcol. Ed è un alibi socialmente accettabile per non rendersi disponibili alla famiglia: c'è sempre più lavoro da fare di quanto riuscirai mai a farne. Alcuni perciò si annegano nel lavoro. Di solito lo fanno con le migliori intenzioni al mondo, inconsapevoli della loro riluttanza ad affrontare altri aspetti della loro vita e della necessità di trovare un equilibrio più sano.

Un'altra tendenza che tutti abbiamo, in una certa misura, è quella a ricorrere a qualche tipo di droga quando siamo sotto stress. Per affrontare il disagio ci serviamo di *alcol, nicotina, caffè* e farmaci di vario tipo.

L'attrazione di queste sostanze nasce dal desiderio di sentirci meglio in un momento difficile. E tutti abbiamo molti momenti difficili. Il livello di assuefazione a questo tipo di droghe nella nostra società è una drammatica testimonianza del grado di insoddisfazione nella vita delle persone, e del potente bisogno di momenti di tranquillità e di rilassamento.

Per molti è impossibile affrontare la giornata senza bere un caffè o due o tre. Le sigarette sono, inconsapevolmente, un modo comunissimo per sopportare momenti di stress o di ansia. Accendi una sigaretta e inali il fumo, facendo un respiro profondo: il mondo si ferma per un attimo e provi un temporaneo senso di tranquillità, di soddisfazione e di rilassamento. Sei di nuovo in grado di affrontare la situazione, fino al prossimo momento di stress.

L'alcol è un'altra potente droga per alleviare lo stress e il disagio emotivo. Rispetto al fumo o al caffè, offre i vantaggi supplementari di rilassare i muscoli e di distrarti dal peso dei tuoi problemi. Dopo qualche bicchiere la vita sembra più tollerabile. Molti si sentono ottimisti, socievoli e fiduciosi solo dopo aver bevuto. E le persone in compagnia delle quali bevono, tendono a fornire loro un certo appoggio emotivo e sociale e a confermare l'idea che bere aiuti ad affrontare meglio le difficoltà.

Anche il *cibo* può venire usato come una droga per sopportare il disagio emotivo. Molti mangiano quando si sentono ansiosi o depressi. Mangiare diventa una

stampella con cui si sorreggono in momenti emotivamente difficili, e una ricompensa con cui si gratificano.

Se provi un senso di vuoto dentro di te, è naturale che tu senta il desiderio di colmarlo: mangiare è un modo molto immediato di rispondere a questo impulso. Se non altro, ti riempi fisicamente. Il fatto che non ti faccia realmente stare meglio non ti impedisce di continuare a provarci. Usare il cibo come gratificazione emotiva può diventare un'assuefazione potente. E come tutte le assuefazioni è difficile da rompere, anche quando ti rendi conto di averla, a meno che tu disponga di una strategia e di una forte determinazione nell'attuarla. Un altro appoggio esterno a cui la gente ricorre spesso, per cercare un minimo di benessere psicologico, sono gli *psicofarmaci.* I tranquillanti sono la categoria di farmaci più prescritta negli Stati Uniti, specialmente alle donne. L'idea è: se ti senti a disagio, se non riesci a dormire, se ti senti ansiosa, ti arrabbi continuamente con i bambini, sei iperreattiva a ogni piccolo problema sul lavoro e in casa, prendi una di queste pastiglie e le cose andranno più lisce, ti sentirai più padrona della situazione. Questo atteggiamento verso gli psicofarmaci, come 'prima linea di difesa', è molto diffuso fra i medici. I farmaci sono una strategia facile e funzionano. Perché non usarli? Perché non dare alla persona un mezzo comodo ed efficace per controllare meglio le proprie difficoltà? È una scelta in larga misura data per scontata, un contesto tacito nel cui ambito si pratica la medicina.

I medici sono continuamente bombardati dalla pubblicità delle case farmaceutiche e dai loro rappresentanti, che offrono loro campioni gratuiti del più recente preparato da provare sui propri pazienti, oltre ad agende, calendari, penne e oggetti vari, tutti coperti di nomi di farmaci. Le case farmaceutiche riescono a far sì che la medicina venga praticata in mezzo a un mare di messaggi pubblicitari ben visibili.

L'uso dei farmaci in sé non è sbagliato. Tutti sappiamo che i farmaci hanno una funzione estremamente importante nella terapia. Ma il clima creato da queste campagne pubblicitarie e da queste aggressive tecniche di vendita esercita una forte influenza inconscia sui medici, che tendono a chiedersi *quale* farmaco prescrivere, anziché porsi in primo luogo il problema *se* il passo più opportuno sia prescrivere un farmaco.

Naturalmente questo atteggiamento verso i farmaci non è limitato ai medici, ma pervade l'intera società. Siamo una cultura: farmacodipendente. I pazienti spesso vanno dal medico con la precisa aspettativa che venga loro prescritto un farmaco. Se non se ne vanno con una ricetta, hanno la sensazione di non essere stati veramente presi in considerazione.

I prodotti che non richiedono prescrizione medica, venduti direttamente in farmacia (analgesici, rimedi sintomatici per il raffreddore e l'influenza, lassativi e antidiarroici), da soli costituiscono negli Stati Uniti un'industria con un giro d'affari di molti miliardi di dollari. Siamo sommersi da un fiume di messaggi che ci

dicono: se il tuo corpo non si comporta come vorresti, prendi il prodotto 'X' e tutto tornerà normale.

Il consumo delle droghe illegali nasce, in ultima analisi, dallo stesso atteggiamento mentale che produce la dipendenza dai farmaci: se non ti piace il modo in cui stai, prendi qualcosa che ti faccia sentire meglio. Quando le persone si sentono alienate dalle norme e istituzioni sociali dominanti, tendono a cercare sollievo al proprio senso di disagio con i mezzi più facili e potenti disponibili. Le droghe sono un mezzo facile e di effetto immediato. Negli Stati Uniti attualmente il loro uso è diffuso in tutti gli strati sociali: dall'abuso di alcol e cannabis fra gli adolescenti a quello delle cosiddette 'droghe ricreative' (come la cocaina) negli strati più abbienti della società, all'epidemia di eroina nei ghetti urbani.

Nella maggior parte dei casi, l'uso abituale di sostanze chimiche, legali o illegali, per ottenere un certo senso di benessere e di rilassamento è un esempio di strategia di adattamento inappropriata. Esso è particolarmente malsano quando diventa l'unico o principale modo di controllare le nostre reazioni allo stress. È malsano perché, anche se può fornire un sollievo temporaneo, a lungo andare accresce lo stress e non ci aiuta ad affrontare efficacemente i problemi della nostra vita né il mondo così com'è.

Il fatto che, in ultima analisi, queste strategie creino ulteriori pressioni e ulteriore stress è indicato in Figura 6 dalla freccia che parte dall'assuefazione a varie sostanze e ritorna verso la persona. Queste dipendenze tendono ad annebbiare la nostra visione e a sabotare la nostra

ricerca di modi di vita più sani. In questo senso esse ci impediscono di crescere e di guarire.

Le sostanze con cui cerchiamo di combattere lo stress sono, inoltre, fonte di stress per il nostro corpo. La caffeina contribuisce ai disordini della pressione sanguigna e del cuore; la nicotina e altre sostanze presenti nel fumo del tabacco accrescono il rischio di malattie cardiache, polmonari e cancro; l'alcol è correlato con varie malattie del fegato, del cuore e del cervello; la cocaina accresce il rischio di aritmie cardiache e arresto cardiaco improvviso. Tutte queste sostanze danno assuefazione psicologica; nicotina, alcol e cocaina producono inoltre un'assuefazione fisiologica.

Crollo

Una persona può vivere per anni prigioniera del ciclo formato da stress, reazioni allo stress e tentativi inappropriati di adattamento, seguiti da ulteriore stress, ulteriori tentativi di adattamento, e così via. Il superlavoro, l'uso del cibo per coprire la sofferenza emotiva e quello di farmaci e droghe, possono tamponare una situazione squilibrata per lungo tempo. Di solito, se sei disposto a esaminare la tua situazione, ti accorgi che va peggiorando nel tempo, non migliorando. Se ti trovi in una situazione di questo genere, probabilmente le persone che ti stanno vicino cercano di indurti ad ammetterlo e a cercare rimedio. Ma è facile

ignorare i suggerimenti altrui, e anche i messaggi del tuo corpo e della tua mente, quando il ciclo della reattività allo stress è diventato un'abitudine di vita. Le tue abitudini ti danno un minimo senso di sicurezza e di sollievo di cui non sei disposto a privarti, anche se ti stanno uccidendo. In senso ultimo, tutte le strategie di adattamento inappropriate producono assuefazione. Come la Figura 6 suggerisce, prima o poi gli effetti cumulativi delle reazioni allo stress e dei mezzi inappropriati per tenerle sotto controllo, portano a un crollo di qualche tipo. Le modalità specifiche dipendono in larga misura dalla tua costituzione genetica, dall'ambiente in cui vivi e dal particolare stile di adattamento che hai adottato: l'anello più debole della catena è quello che cede per primo. Se hai una storia familiare di malattie cardiache, può darsi che ti venga un infarto, specialmente se altri fattori di rischio in questo senso (come il fumo, un'alimentazione ricca di grassi o un comportamento tendenzialmente cinico e ostile) hanno un peso importante nella tua vita.

Oppure può darsi che si produca una sregolazione del sistema immunitario che può facilitare l'insorgere di un cancro. Anche in questo caso, la tua costituzione genetica, l'esposizione a sostanze cancerogene, la tua alimentazione e il rapporto che hai con le tue emozioni possono rendere questa evoluzione più o meno probabile. Una caduta della funzionalità immunitaria dovuta allo stress genera anche una maggiore suscettibilità alle malattie infettive. Qualsiasi organo o

sistema può essere l'anello debole che alla fine si spezza e dà luogo alla malattia: per alcuni può essere la pelle, per altri i polmoni, per altri i vasi cerebrali (con conseguente ictus), per altri ancora l'apparato digerente o i reni. Oppure il crollo può essere legato a un incidente, per esempio una lesione a una vertebra del collo o del fondo della schiena, aggravata da uno stile di vita malsano. Qualsiasi forma questa crisi prenda, se non porta alla morte essa costituisce un'ulteriore importante fonte di stress, che va ad aggiungersi a tutte quelle preesistenti. Nella Figura 6, il crollo è l'origine di un'altra freccia diretta verso la persona, che richiede un ulteriore e ancora maggiore adattamento.

Depressione

C'è un altro ramo, nel ciclo della reattività allo stress, non rappresentato in Figura 6. Esso può essere importante quando una situazione di stress inevitabile si protrae a lungo, per esempio quando abbiamo la responsabilità di prenderci cura di un parente anziano e malato o di un bambino invalido. In questi casi, agli stressori consueti della vita quotidiana si somma l'insieme, potenzialmente schiacciante, di quelli legati alle pressioni della situazione particolare. Se la persona che si trova in questa situazione non riesce a sviluppare delle strategie di adattamento adeguate a breve e a lungo termine, lo stress, come abbiamo visto, può produrre

uno stato di sovreccitazione permanente, con reazioni di irritabilità scatenate anche da motivi insignificanti.

A lungo andare una sovreccitazione continua, senza sostanziale possibilità di influire sulle cause di stress fondamentali, genera un senso di disperazione e di impotenza e tende a capovolgersi in *depressione cronica.* La depressione porta a tutto un diverso complesso di alterazioni dell'equilibrio ormonale e del funzionamento del sistema immunitario che, come la sovreccitazione, col tempo mina la salute e produce malattia.

Il crollo nel ciclo della reattività allo stress non ha necessariamente carattere prevalentemente fisico. In certi casi le risorse psicologiche vengono drenate fino al punto che si produce quello che a volte viene detto un 'esaurimento nervoso'.

La persona ha la sensazione di aver perso ogni capacità di funzionare nella vita normale. Questa condizione può essere tanto grave da richiedere il ricovero in ospedale e la somministrazione di farmaci. Essa è accompagnata da una completa perdita dell'entusiasmo vitale, della capacità di provare piacere per quelle cose che in passato accendevano la nostra voglia di vivere. La persona che vive questa forma di esaurimento si sente alienata dal lavoro, dalla famiglia, dagli amici; le sembra che niente abbia più significato e niente le dia più gioia. È uno stato di profonda depressione che impedisce di funzionare efficacemente nel mondo. E, come nel caso del crollo fisico, anche questo crollo psicologico diviene, a sua volta, un

ulteriore fonte di stress con cui la persona deve fare i conti in un modo o nell'altro.

Il ciclo costituito da uno stressore, che porta a una reazione, seguita da interiorizzazione, seguita da tentativi inadeguati di mantenere il controllo della situazione, che producono altri stressori, altre reazioni e così via, fino a una crisi acuta e a volte anche alla morte, è per molti di noi un modo di vita abituale. Quando sei prigioniero di questo circolo vizioso, ti sembra semplicemente che 'così sia la vita', che non ci siano altre possibilità. Magari lo giustifichi dicendoti che tutto ciò fa parte dell'invecchiare, che è un deterioramento della salute normale, una normale perdita di energia e di entusiasmo legata all'età. Ma restare schiavi del ciclo della reattività allo stress non è né normale né inevitabile. Come abbiamo visto, abbiamo molte più scelte e risorse per affrontare i nostri problemi di quelle che solitamente conosciamo. L'alternativa sana alla prigionia, in questo ciclo autodistruttivo, consiste nello smettere di *reagire* allo stress e cominciare invece a *rispondere* a esso. Questo è il cammino della consapevolezza nella vita quotidiana.

Rispondere allo stress

Risposta anziché reazione

Ritorniamo così all'importanza della consapevolezza. Il primo passo (e quello più importante) per rompere il circolo vizioso della reattività allo stress è diventare consapevole di quello che ti succede esattamente nel momento in cui sta accadendo. In questo capitolo esamineremo come farlo. Riprendiamo in considerazione la situazione della persona raffigurata in Figura 6, che abbiamo analizzato nel capitolo scorso. Come abbiamo visto, in qualsiasi momento una combinazione di stressori esterni e interni può mettere in moto una catena di emozioni e di comportamenti che abbiamo chiamato *reazione allo stress.*

La Figura 7 riproduce lo stesso ciclo della reattività illustrato in Figura 6; ma essa contiene anche (a destra) un cammino alternativo, detto *risposta allo stress.* La risposta allo stress è l'alternativa sana all'automatismo della reazione allo stress. Rappresenta l'insieme di quelle che possiamo chiamare *strategie di adattamento appropriate,* in contrapposizione ai tentativi inappropriati che abbiamo visto nel capitolo scorso.

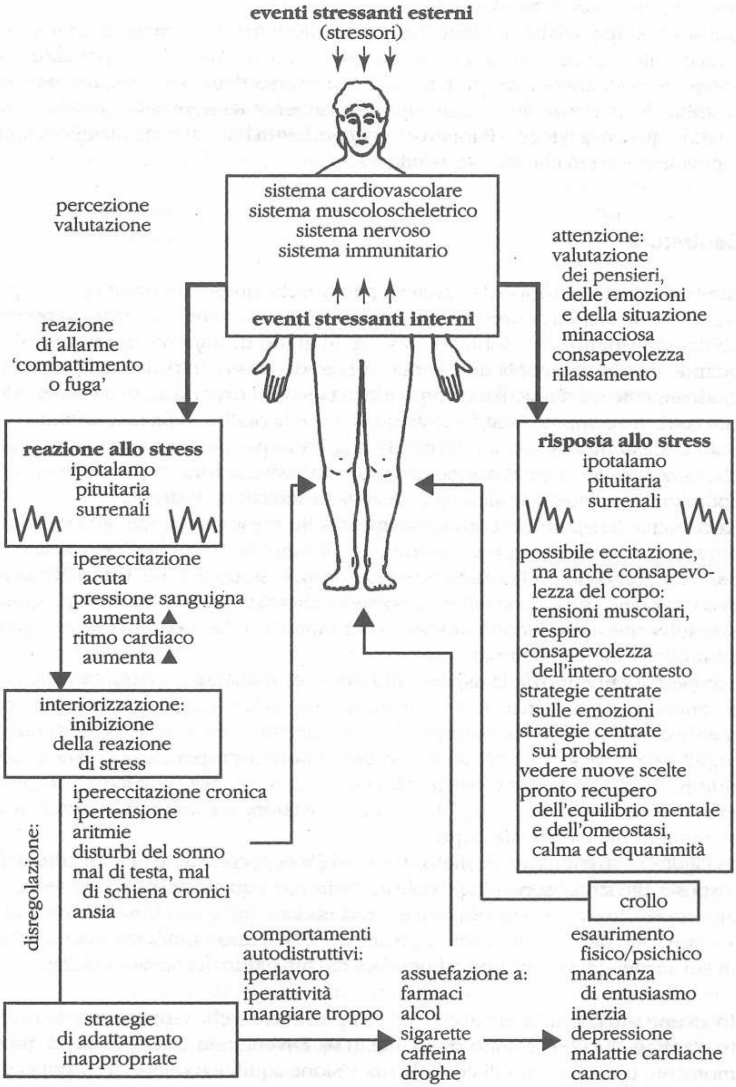
Non è inevitabile percorrere il cammino della reazione di combattimento o fuga o quello dell'impotenza e della depressione ogni volta che sei sotto stress: puoi fare una

scelta diversa. Ed è qui che entra in gioco la consapevolezza. Essere consapevole momento per momento ti permette di influire sul corso degli eventi, proprio quando è massima la tendenza a reagire automaticamente e a entrare in sovreccitazione e in tentativi di adattamento inappropriati. La reazione allo stress, per definizione, è automatica e inconscia. Non appena porti consapevolezza a ciò che sta succedendo in una situazione di stress, hai già modificato la situazione in modo essenziale, perché smetti di muoverti inconsciamente e 'con il pilota automatico'. Sei pienamente presente mentre l'evento stressante avviene. E siccome *tu* sei parte integrante della situazione, *aumentando la tua consapevolezza cambi l'intera situazione prima ancora di agire.* Questo cambiamento interno è importantissimo, perché ti apre tutta una serie di scelte per influire su ciò che accadrà in seguito. Introdurre consapevolezza in un momento di questo genere richiede solo una frazione di secondo, ma può fare una differenza decisiva per l'esito di una situazione stressante. È il fattore che determina se segui il percorso della reazione allo stress o se prendi la rotta alternativa della risposta allo stress.

Vediamo come puoi imboccare quest'altra via. Se resti centrata e riconosci sia la natura stressante della situazione sia i tuoi impulsi a reagire, hai già introdotto nella situazione una dimensione nuova. Non sei più costretta a reprimere i pensieri e le emozioni che emergono, per non perdere il controllo. Puoi permetterti

di sentirti minacciata, ferita o arrabbiata; puoi permetterti di sentire la tensione muscolare nel tuo corpo. Cosciente e presente, sei in grado di riconoscere tutti questi turbamenti per quello che sono, cioè semplicemente *pensieri, emozioni e sensazioni.*

Figura 7 **AFFRONTARE LO STRESS: RISPONDERE ANZICHÉ REAGIRE**



Questo passaggio dalla reazione inconsapevole al riconoscimento consapevole riduce l'intensità della reazione e la sua presa su di te. Allora hai la possibilità di scegliere: puoi ancora, se vuoi, seguire il percorso della reazione, ma non sei costretta. Non ti trovi più a reagire automaticamente, sempre nello stesso modo, quando qualcosa tì tocca. Puoi invece *rispondere* in base alla tua maggiore consapevolezza di ciò che sta succedendo.

Centratura

Sarebbe aspettarci troppo da noi stessi pensare che questa centratura e consapevolezza in situazioni di stress debba sorgere istantaneamente dal nulla quando ne abbiamo bisogno, che dobbiamo essere in grado di *imporci* di restare calmi quando non lo siamo. Ma non si tratta affatto di questo. In realtà, hai preparato gradualmente nel tempo il tuo corpo e la tua mente a rispondere in questo modo. Hai coltivato e approfondito queste qualità con la pratica della meditazione. Solo addestrandoci sistematicamente alla consapevolezza possiamo sperare che la nostra calma e attenzione diventino abbastanza forti da permetterci di rispondere in maniera equilibrata e creativa in situazioni di stress. La capacità di rispondere consapevolmente allo stress si sviluppa ogni volta che durante la meditazione proviamo disagio, dolore o forti emozioni e riusciamo a

osservare tutto ciò e a lasciare che sia così com'è, senza reagire. Come abbiamo visto, la pratica stessa consolida in noi modi alternativi di rispondere agli impulsi reattivi che si producono momento per momento. Ci fa conoscere un tipo di controllo completamente diverso.

Scegliere il cammino della risposta allo stress, ovviamente non significa che non ti sentirai mai più minacciata o impaurita o arrabbiata, che non farai mai più niente di sciocco o autodistruttivo. Ma significa che sarai consapevole di questi impulsi più spesso, quando sono presenti. La tua consapevolezza potrà a volte ridurre l'eccitazione che provi, a volte no: dipenderà dalle circostanze. In generale, la consapevolezza riduce il grado di eccitazione o comunque ti permette di riprenderti più facilmente dopo.

In Figura 7, ciò è indicato dal fatto che le oscillazioni contenute nel riquadro della 'risposta allo stress' sono più piccole in confronto a quelle del riquadro 'reazione allo stress'. In molte situazioni un'intensa eccitazione e una forte tensione muscolare sono del tutto appropriate, in altre no. Nell'uno e nell'altro caso, il modo in cui affronterai la situazione dipenderà dal tuo grado di consapevolezza.

In alcune situazioni, la minaccia che vivi può avere a che fare più con il tuo stato d'animo che con l'evento stressante in sé. Diventando consapevole in questi momenti, ti rendi conto di come la tua visione squilibrata delle cose possa generare una reazione eccessiva e inappropriata, non proporzionata a ciò che le circostanze

richiedono. Allora puoi provare a lasciare andare la tua interpretazione limitata e a vedere che cosa succede se affronti la situazione con più calma e chiarezza. Perché non fare questa prova, almeno una volta o due? Che cos'hai da perdere?

Sperimentando in questo modo, ti stupirai scoprendo quante cose che un tempo ti mettevano immediatamente in agitazione ora non ti turbano più. Magari non ti sembreranno più nemmeno particolarmente stressanti: non perché tu ti sia rassegnata, ma perché sei più rilassata e hai più fiducia in te stessa. Rispondere in questo modo alle pressioni che incontriamo nella vita è un'esperienza che ci mette in contatto con il nostro potere. Conservi il tuo equilibrio mentale e corporeo, resti, come a volte si dice, *centrata.*

Il respiro

Come si coltiva la capacità di rispondere allo stress nella vita quotidiana? Nello stesso modo in cui si coltiva la consapevolezza nella pratica della meditazione: momento per momento, radicandoci nel nostro corpo e nel respiro. Quando incontri una provocazione o una situazione stressante, quando senti che si sta sviluppando una reazione di combattimento o fuga, puoi cercare di portare la consapevolezza alla tensione dei muscoli facciali e delle spalle, al cuore che comincia a battere forte, alle sensazioni che provi nello stomaco, a

qualsiasi cosa stia succedendo nel tuo corpo.

Nota anche se senti salire emozioni di rabbia, paura o dolore. Magari puoi anche dire a te stessa: «Eccomi in una situazione di stress». Oppure: «Questo è il momento per fare attenzione al respiro e centrarmi». La consapevolezza crea le condizioni per rispondere in maniera appropriata qui e ora. Se sei abbastanza svelta, a volte puoi cogliere la reazione allo stress prima che si sviluppi completamente e trasformarla in una risposta.

Per questo ci vuole una certa pratica. Ma non preoccuparti: se la tua vita assomiglia a quella della maggior parte di noi, le occasioni per far pratica non ti mancheranno. Se sei disponibile, ogni situazione che incontri diventa un'occasione per praticare la risposta allo stress.

Puoi star certa che non riuscirai a rispondere anziché reagire in *tutte* le situazioni: questa sarebbe un'aspettativa non realistica. Ma già *cercare* di vivere ciascuno di questi momenti in una prospettiva diversa trasforma le occasioni di stress in sfide e porte che si aprono verso una crescita.

Gli eventi stressanti diventano i venti che soffiano nelle tue vele e ti permettono di navigare. Come succede con i venti, certamente non riuscirai a seguire sempre esattamente la rotta che vuoi. Ma ti troverai in una posizione più favorevole per utilizzare la situazione creativamente, per far sì che lavori per te o per proteggerti meglio da essa.

Il punto di partenza, naturalmente, è il respiro. Se

riesci a portare l'attenzione al respiro anche solo per un attimo, ciò ti dà la possibilità di affrontare quell'attimo (e l'attimo che viene dopo di quello) con consapevolezza. E il respiro di per sé ha un'influenza calmante, specialmente quando lo senti scorrere nella pancia. È come un vecchio amico: ti ancora, ti dà stabilità, come un pilastro di un ponte saldamente ancorato alla roccia, intorno al quale l'acqua scorre. Oppure è come scendere qualche metro sotto la superficie del mare, dove l'acqua è sempre calma anche quando sopra c'è burrasca.

Il respiro ti riconduce alla calma e alla consapevolezza, quando per un momento le perdi. Ti rende consapevole del tuo corpo, delle tensioni che senti. Ti ricorda di esaminare i tuoi pensieri e le tue emozioni. Magari ti fa vedere quanto sei reattiva e ti permette di identificarti meno con la tua reazione. Quando resti centrata di fronte a un evento stressante ti riesce molto più facile renderti conto dell'intero contesto della situazione, qualunque esso sia. L'impulso a lottare o a fuggire, a proteggerti o ad arrenderti ti appare inquadrato nell'intero contesto, insieme a tutti gli altri fattori rilevanti in quel momento. Vedere le cose in questo modo ti permette di restare più calma fin dall'inizio e di ritrovare il tuo equilibrio più rapidamente, quando lo perdi.

Rompere il circolo vizioso

Da uno spazio di calma e di consapevolezza, ti è molto più facile affrontare i problemi creativamente e vedere nuove scelte, immaginare nuove soluzioni. In circostanze difficili vieni meno spesso travolta dalle tue emozioni e ti riesce più facile mantenere l'equilibrio e guardare le cose in prospettiva. Se la causa originaria dello stress è già passata, ti rendi conto che in quel momento qualsiasi cosa sia successa *è già successa.* È già passato. Renderti conto di questo ti consente di concentrare tutta la tua energia nel presente, per affrontare i problemi che richiedono la tua attenzione *ora.*

Concentrando l'energia in questo modo, anche in situazioni molto stressanti, recuperi più prontamente il tuo equilibrio mentale e fisiologico, la tua *omeostasi.* Nota che in Figura 7 il cammino della risposta allo stress, a differenza di quello della reazione, non rimanda nuove frecce verso la persona: *la risposta allo stress non genera ulteriore stress.* Rispondi e la cosa è finita. Vai avanti. Il momento successivo porta meno strascichi di quello precedente, perché li hai già affrontati nel momento in cui si sono prodotti. Rispondere consapevolmente allo stress, momento per momento, minimizza la tensione che accumuliamo dentro di noi. Disporre di un modo alternativo per affrontare le pressioni a cui siamo sottoposti quotidianamente riduce anche la dipendenza dalle strategie di adattamento inappropriate a cui ricorriamo tanto spesso quando ci sentiamo tesi e di cui restiamo prigionieri.

Una donna che ha seguito il corso per la riduzione

dello stress alcuni anni fa ci ha raccontato di essersi accorta che per lei l'impulso più forte a prendere una sigaretta durava circa tre secondi, più o meno il tempo che occorre per un respiro. Le era allora venuta l'idea di concentrare l'attenzione sul respiro e di 'cavalcare l'onda' del desiderio di fumare in questo modo, senza togliere la sigaretta dal pacchetto. Quella donna non fuma più una sigaretta da due anni e mezzo. Mano a mano che il rilassamento e la pace mentale ti diventano più familiari, grazie alla pratica della meditazione, ti riesce anche più facile evocarli quando ne hai bisogno. Quando sei sotto stress puoi darti il permesso di 'cavalcare l'onda' dello stress. Non occorre né che la reprimi né che scappi. Traballerai un po', naturalmente: ma molto meno di quando sei in balìa della tua reattività automatica.

Risposte creative

Ogni settimana i pazienti della clinica raccontano aneddoti, a volte istruttivi, a volte divertenti, su come si sono trovati ad affrontare situazioni di stress diversamente da come facevano in passato.

Elizabeth ha provato a stare semplicemente zitta quando la sorella le ha rivolto uno dei suoi soliti attacchi, anziché reagire all'ostilità con ostilità. La sorella è rimasta tanto stupita di quel silenzio che si sono messe a parlare e ne è seguita la loro prima vera comunicazione da molti anni.

Doug si è trovato coinvolto in un incidente stradale in cui nessuno è rimasto ferito. La colpa era dell'altro. In passato, Doug ha raccontato, sarebbe andato su tutte le fùrie, inveendo contro l'altro guidatore per avergli rovinato la macchina e avergli fatto perdere tutto quel tempo in una giornata piena di impegni. Invece si è ritrovato a dire a se stesso: «Nessuno si è fatto male, l'incidente è già avvenuto, partiamo da questo punto». Ha portato l'attenzione al respiro e ha proceduto, con una calma di cui lui stesso si è stupito, ad affrontare tutti i dettagli della situazione che andavano affrontati.

Marsha è arrivata una sera alla lezione guidando il furgone nuovo del marito. Le ultime parole del marito, mentre Marsha usciva di casa, erano state: «Per l'amor del cielo, stai attenta al furgone». E Marsha era stata attentissima. Aveva guidato con estrema prudenza.

Per essere certa che il furgone stesse al sicuro durante la lezione, aveva deciso di lasciarlo nel garage dell'ospedale, anziché nei parcheggi all'aperto. Era entrata in garage e, proprio in quel momento, aveva sentito un tremendo fracasso sopra di sé. Il limitatore di altezza all'ingresso del garage aveva tagliato di netto il lucernario di plastica a cupola sul tetto del furgone, di cui lei si era completamente dimenticata.

Per un attimo, immaginandosi la reazione del marito, Marsha fu presa dal panico. Poi fece una risata e si disse: «Non riesco a credere di aver potuto combinare questo guaio; ma il danno ormai è fatto». Perciò venne alla lezione e ci raccontò tutta la storia, compresa la sua

meraviglia di essere riuscita a controllare il panico, a restare calma e a vedere perfino il lato comico della cosa. Suo marito, si era resa conto, avrebbe dovuto comunque accettare il fatto che la cosa era già accaduta.

Keith era terrorizzato dal dentista, perché il dolore gli faceva molta paura. Ogni volta rimandava il più possibile. Un giorno gli venne in mente che poteva meditare sulla poltrona del dentista. Poteva portare l'attenzione al respiro e sentire il suo corpo sprofondare nella poltrona. Scoprì che poteva far questo anche mentre il dentista gli trapanava la bocca, restando calmo e centrato. Da allora l'esperienza del dentista è per lui una cosa completamente diversa.

Nella quarta parte del libro parleremo in dettaglio di tutta una serie di applicazioni della pratica della consapevolezza. In essa troverai molti altri esempi di persone che sono riuscite ad affrontare lo stress creativamente, rispondendo invece di reagire. Forse a questo punto, se hai cominciato a praticare la meditazione per conto tuo, avrai scoperto che anche tu rispondi in maniera un po' diversa alle pressioni della tua vita: e questa, naturalmente, è la cosa più importante.

Come abbiamo visto, intraprendere il cammino della risposta consapevole allo stress non significa che non reagirai mai più e che non sarai a volte sopraffatta dalla rabbia, dal dolore o dalla paura. Ma è importante capire che rispondendo allo stress non cerchiamo di reprimere le nostre emozioni. Cerchiamo invece di imparare a lavorare con tutte le nostre reazioni, fisiche ed emotive,

in modo da essere meno in loro balìa e da vedere più chiaramente come possiamo rispondere alla situazione efficacemente.

Quel che ti succederà in una data situazione dipende dalla gravità dell'evento e dal significato che avrà per te. Non è possibile sviluppare preventivamente una strategia da utilizzare in tutte le situazioni di stress. Rispondere allo stress richiede consapevolezza, momento per momento. Dovrai usare la tua immaginazione, e fidarti della tua capacità di trovare nuovi modi di guardare le cose e di rispondere a ciascun momento.

Ogni volta che incontri lo stress in questo modo, esplori un territorio sconosciuto. A volte ti renderai conto di non voler più reagire nella vecchia maniera, ma non saprai come rispondere in modo nuovo. Ogni occasione sarà diversa da tutte le altre. Le scelte che potrai fare dipenderanno dalle circostanze. Ma, almeno, quando affronti la situazione con consapevolezza hai tutte le tue risorse a disposizione. Sei libera di essere creativa.

Coltivando la consapevolezza, la tua capacità di essere pienamente presente può emergere anche nelle circostanze più difficili, può abbracciare tutto il campo dell'intera catastrofe. A volte ridurrà il tuo dolore e a volte no. Ma la consapevolezza porta un certo tipo di consolazione anche in mezzo alla sofferenza. Potremmo chiamarla la consolazione della saggezza e della fiducia, la consolazione di essere interi.

LA CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO

Ascoltare il corpo

Sintomi

I farmaci per alleviare sintomi di vario genere sono un'industria da molti miliardi di dollari. Il più lieve mal di testa, mal di stomaco o raffreddore basta a far sì che la gente si precipiti in farmacia alla ricerca della pillola magica per fare sparire il disturbo. Ci sono farmaci per rallentare l'attività dell'intestino, altri per accelerarla, altri per neutralizzare l'acidità di stomaco, altri ancora per sedare l'ansia e per dormire.

Tutte queste medicine servono soprattutto a ridurre il disagio prodotto da vari sintomi e spesso sono abbastanza efficaci. Ma il problema è che le cause all'origine dei sintomi non possono venire affrontate sopprimendo temporaneamente i sintomi.

L'abitudine di ricorrere immediatamente a farmaci per alleviare i sintomi, riflette un atteggiamento mentale che li considera come puri inconvenienti, inutili ostacoli che si frappongono fra noi e le cose che vogliamo fare o il modo in cui vogliamo vivere.

Ma i sintomi sono spesso messaggi del corpo e ci dicono che qualcosa è fuori equilibrio. Sono dei feedback di sregolazione. Ignorando questi messaggi o, peggio, sopprimendoli, corriamo il rischio di incorrere in squilibri più gravi in seguito. E, cosa forse ancora più

importante, facendo questo non impariamo ad ascoltare il nostro corpo e a fidarcene.

La maggior parte dei pazienti arriva alla clinica per lo stress con un numero notevole di disturbi e sintomi. In media, durante le otto settimane del corso, il numero di sintomi che la gente riferisce decresce di circa un terzo. È una riduzione notevole in un periodo tanto breve. Eppure, durante il corso ci occupiamo pochissimo dei sintomi e quando lo facciamo non è nella prospettiva di attenuarli o mandarli via.

In primo luogo, in un gruppo di venti–trentacinque persone, quasi tutte ansiose e preoccupate dei propri disturbi e desiderose di liberarsene, concentrarsi sui problemi di ciascuno tenderebbe a incoraggiare un atteggiamento molto focalizzato su di sé e un 'comportamento malato'. Essendo la nostra mente quel che è, un contesto del genere produrrebbe interminabili discussioni sulla malattia, anziché sulla trasformazione personale. Nella clinica per lo stress, scegliendo di rivolgere l'attenzione a ciò che 'funziona' nelle persone anziché a ciò che 'non funziona', *pur senza negare ciò che non funziona*, riusciamo a oltrepassare la fissazione sui dettagli della malattia e ad arrivare al centro della faccenda, cioè alla possibilità di contattare la nostra interezza *così come siamo nel momento presente.*

Saggia attenzione

Invece di discutere i sintomi come disturbi da eliminare, quando ce ne occupiamo lo facciamo per addentrarci *nell'esperienza* dei sintomi, nel momento stesso in cui dominano la nostra mente e il nostro corpo. Il modo in cui ci accostiamo a essi, potrebbe essere descritto come *saggia attenzione.* Saggia attenzione significa portare la stabilità e la calma della consapevolezza ai nostri sintomi, e al modo in cui reagiamo a essi. La chiamo 'saggia' per distinguerla dal tipo di attenzione che di solito prestiamo ai nostri problemi e disturbi. Se, per esempio, hai una malattia cronica grave, è comprensibile che tu sia preoccupato, e magari anche spaventato e depresso dei cambiamenti che avvengono nel tuo corpo e dei loro possibili sviluppi. Di conseguenza dedichi ai tuoi sintomi molta attenzione, ma di solito non è un'attenzione utile, un'attenzione che aiuta a guarire. Il più delle volte è reattiva, carica di giudizi e di preoccupazioni centrate su di te. È l'opposto della saggia attenzione. La via della consapevolezza consiste nell'accettarci così come siamo in questo momento, con o senza sintomi, con o senza dolore, con o senza paura. Invece di rifiutare la nostra esperienza come indesiderabile, ci chiediamo: «Che cosa mi dice questo sintomo? Che cosa mi rivela del mio corpo e della mia mente in questo momento?»

Ci permettiamo, almeno per un momento, di entrare nella piena sensazione del sintomo. Questo richiede coraggio, specialmente quando il sintomo è doloroso o quando abbiamo paura della morte. Ma puoi almeno

fare un piccolo esperimento, avvicinarti un pochino al sintomo, diciamo per dieci secondi, tanto per guardarlo un po' più da vicino.

Quando facciamo questo, incontriamo anche le *emozioni* che il sintomo ci provoca. Se proviamo rabbia, rifiuto, paura, disperazione o rassegnazione, cerchiamo di osservare anche queste cose il più spassionatamente possibile. Perché? Per la sola ragione che è la nostra esperienza in questo momento. Questo è il luogo in cui ci troviamo. Se vogliamo guarire e muoverci verso un maggiore benessere, dobbiamo partire da dove siamo, non da dove vorremmo essere. Il movimento verso la salute parte dal qui e ora. Perciò, osservare attentamente i tuoi sintomi e le tue emozioni, accettando entrambi per quello che sono, è della massima importanza. Visti in questa luce, i sintomi e le emozioni che ti suscitano appaiono come messaggeri, venuti a comunicarti cose importanti riguardo al tuo corpo e alla tua mente. Anticamente, quando un re non gradiva il messaggio che gli arrivava, faceva tagliare la testa al messaggero. Il nostro comportamento verso i sintomi è spesso di questo genere. Ma uccidere il messaggero e ignorare il messaggio non è un modo intelligente per cercare la guarigione. La cosa più dannosa che possiamo fare è ignorare le connessioni che chiudono i circuiti di feedback cruciali e ripristinano l'autoregolazione e l'equilibrio. La vera sfida, quando abbiamo dei sintomi, è ascoltare veramente il loro messaggio e prendercelo a cuore: vale a dire, realizzare pienamente la connessione.

Quando nella clinica un paziente mi dice che durante l'esplorazione del corpo o la meditazione seduta ha avuto mal *di* testa, generalmente la mia risposta è qualcosa come: «Va bene. Dicci anche come hai *lavorato* con il mal di testa.» Quel che intendo è: hai colto questa occasione per esaminare l'esperienza che chiami 'mal di testa', che magari è un problema che ti perseguita nella vita di ogni giorno anche quando non stai meditando? L'hai osservata con saggia attenzione? Hai portato alle sensazioni che hai provato, consapevolezza e accettazione? Hai osservato i tuoi pensieri in quel momento?

O la mente è saltata automaticamente nel rifiuto e nel giudizio, magari sentendo di 'non riuscire a meditare' o di non essere capace di rilassarti o che la meditazione non funziona o che i tuoi mal di testa sono incurabili?

Disidentificazione

Tutti noi possiamo avere questi pensieri negativi e molti altri. Vanno e vengono. Come ogni altra reazione, la sfida che essi ci propongono è quella di osservarli semplicemente *come pensieri.* Facendo ciò, puoi anche accogliere il mal di testa nella tua esperienza presente, perché c'è comunque, che ti piaccia o meno. Riesci a decifrarne il messaggio, ascoltando attentamente come si sente ora il tuo corpo? C'è qualche umore o emozione che ha preceduto il mal di testa? Riesci a identificare un

evento che lo ha messo in moto? Che cosa provi ora? Ti senti ansioso, depresso, triste, deluso, scoraggiato, irritato? Riesci a stare con quello che senti in questo momento? Riesci a osservare le tue reazioni con saggia attenzione? Riesci a osservare i tuoi pensieri e le tue emozioni semplicemente come pensieri ed emozioni? Riesci a cogliere l'impulso a identificarti con essi, a viverli come 'il *mio* mal di testa', 'la *mia* irritazione', 'i *miei* pensieri? Riesci a lasciare andare il 'mio' e ad accettare il momento semplicemente per quello che è? Osservando il mal di testa, esaminando la costellazione di pensieri e di emozioni che lo accompagnano (la reazione, il giudizio, il rifiuto di come ti senti, il desiderio di sentire qualcosa di diverso), magari a un certo punto ti accorgerai che *tu* non sei il mal di testa, a meno che non ti ci identifichi tu stesso. Forse non è il *tuo* mal di testa, ma solo *un* mal di testa, o forse solo una sensazione nella testa che non ha bisogno di nessun nome.

Il linguaggio che usiamo è molto rivelatore della tendenza a personalizzare i nostri sintomi e malattie. Per esempio, diciamo: «*ho* il mal di testa», «*ho* l'influenza», «*ho* la febbre». Sarebbe più giusto descrivere il mal di testa, l'influenza, la febbre come *processi* dinamici di cui facciamo esperienza, non stati che ci appartengono.

Legando automaticamente e inconsciamente ogni sintomo a 'io' e 'mio', la mente già ci sta preparando diversi trabocchetti. Dobbiamo renderci conto di questa tendenza all'identificazione e coscientemente lasciarla andare per potere ascoltare più profondamente il

messaggio del sintomo, non oscurato dalle nostre reazioni.

Quando osservi un sintomo con piena consapevolezza, che sia tensione muscolare o palpitazioni cardiache, difficoltà di respirare, febbre o dolore, è molto più facile ricordarti di rispettare il tuo corpo e ascoltarne i messaggi. Quando non riusciamo a metterci in un vero rapporto di ascolto e neghiamo il sintomo o ce ne preoccupiamo in maniera ossessiva ed esagerata, ci creiamo seri problemi. Di solito il tuo corpo fa di tutto per farti arrivare i suoi messaggi, anche quando non ha una buona connessione con la tua mente cosciente. Un sacerdote che ha partecipato al corso per la riduzione dello stress ha descritto così la sua esperienza, dopo alcune settimane di meditazione. Si accorgeva ora che per anni il suo corpo aveva cercato di indurlo a rallentare la sua attività frenetica, dapprima facendogli venire dei mal di testa mentre lavorava. Lui non ci aveva fatto caso e i mal di testa erano peggiorati.

Poi il corpo gli aveva creato un'ulcera. Ma ancora lui non lo aveva ascoltato. Allora gli aveva fatto venire un attacco cardiaco. Questo lo aveva spaventato abbastanza da cominciare a prendere sul serio la situazione. Ora era grato che gli fosse venuto il colpo al cuore e lo considerava un dono. Perché avrebbe potuto ammazzarlo, ma non l'aveva fatto. Gli aveva lasciato un'altra possibilità. E sentiva che forse era per lui l'ultima occasione per cominciare a rispettare il suo corpo e ad ascoltarne i messaggi.

Lavorare con il dolore fisico

Dolore acuto e cronico

La prossima volta che ti capiterà di darti una martellata su un dito o di urtare con il gomito contro uno spigolo, puoi fare un piccolo esperimento di consapevolezza. Prova a osservare l'esplosione di sensazioni che provi e la cascata di improperi, mugolii e movimenti improvvisi che essa produce. Il tutto avviene in un secondo o due: se riesci a diventare consapevole delle tue sensazioni in un tempo così breve, noterai probabilmente che smetti di imprecare o di lamentarti e i tuoi movimenti diventano meno violenti.

Concentra l'attenzione sulle sensazioni nel punto traumatizzato e nota come cambiano: dolore lacerante, fitte, dolore pulsante, bruciore, indolenzimento si accavallano e si susseguono come un caleidoscopio di luci colorate proiettate su uno schermo. Continua a seguire l'evoluzione delle sensazioni mentre curi il punto colpito, comprimendolo, applicandogli del ghiaccio, mettendolo sotto l'acqua o facendo qualsiasi altra cosa senti di fare.

In questo piccolo esperimento, se la tua concentrazione è forte, noterai forse un centro di calma al tuo interno, da cui osservi lo svolgersi di tutto l'episodio. Ti sentirai, magari, come se fossi completamente

distaccata dalle sensazioni che provi: come se non fosse tanto il 'tuo dolore' quanto semplicemente 'dolore'. Può essere un luogo di pace situato 'all'interno' del dolore o 'dietro' il dolore. E se non provi niente di tutto questo, puoi sempre riprovare la prossima volta che ti capiterà di urtare energicamente contro qualcosa.

Una martellata su un dito o una collisione violenta con un ostacolo produce un dolore immediato, quello che chiamiamo un *dolore acuto.* I dolori acuti sono di solito molto intensi, ma durano poco. O se ne vanno da soli, come nel caso di una contusione, o richiedono misure immediate per porvi rimedio, per esempio un intervento di pronto soccorso.

Se nei momenti in cui accidentalmente ti fai male provi a esaminare attentamente quello che provi, scoprirai che il modo in cui ti rapporti alle tue sensazioni fa una grossa differenza in termini del dolore e della sofferenza complessiva che la situazione ti causa. Influisce anche sulle tue emozioni e sul tuo comportamento. Può essere una vera rivelazione scoprire che hai a disposizione tutta una gamma di scelte nel rapportarti al dolore fisico, oltre a quella di esserne automaticamente sopraffatta.

Dal punto di vista della medicina, il *dolore cronico*, quel tipo di dolore che dura nel tempo e che non è facilmente eliminabile, è un problema molto più difficile del dolore acuto. Il dolore cronico può essere costante o intermittente e può variare grandemente di intensità, da fitte laceranti a un vago indolenzimento. La medicina, in

genere, riesce a trattare il dolore acuto molto meglio del dolore cronico. Le cause di un dolore acuto sono di solito facilmente identificabili e curabili. Ci sono invece dolori cronici che non vengono eliminati né da farmaci né da interventi chirurgici. A volte la loro causa non è ben definita. Se un dolore, che inizialmente può essersi presentato come acuto, dura più di sei mesi o continua a presentarsi in maniera ricorrente, viene considerato cronico. Nel resto di questo capitolo parleremo dei dolori cronici e dell'uso della consapevolezza nell'affrontarli.

Il dolore come messaggero

È importante tener presente che tutti i pazienti della clinica per lo stress sono stati sottoposti a controlli medici esaurienti prima di imbarcarsi nel viaggio della meditazione. In presenza di dolori cronici, questo è assolutamente necessario per escludere o confermare la presenza di processi patologici che potrebbero richiedere un intervento medico immediato. Il lavoro della consapevolezza va portato avanti insieme a ogni altra procedura medica necessaria ad alleviare o eliminare il dolore. Non sostituisce le cure mediche, bensì può essere un vitale complemento a esse. Come abbiamo visto in precedenza che lo stress in sé non è un male, così il dolore in sé non è un male: è anzi uno dei messaggeri del corpo più importanti. Se fossi insensibile al dolore,

potresti provocare gravi danni al tuo corpo senza neppure accorgertene, per esempio toccando un oggetto di metallo rovente. Oppure potresti avere un'appendice perforata e non accorgerti di nulla. Il dolore acuto che proviamo in queste circostanze ci segnala immediatamente che c'è qualcosa che non va. Ci dice senza ambiguità che occorre intervenire prontamente e porre rimedio alla situazione. Nel primo caso, ritiriamo istantaneamente la mano dall'oggetto rovente; nel secondo, ci precipitiamo al più vicino ospedale. L'intensità del dolore letteralmente ci pungola ad agire. Ci sono persone che nascono con difetti congeniti nei circuiti nervosi associati alle sensazioni di dolore. Per queste persone è molto difficile imparare quelle elementari norme di prudenza che tutti noi diamo assolutamente per scontate. Senza rendercene conto, nel corso degli anni abbiamo imparato dal dolore fisico molte cose, su noi stessi, sul nostro corpo e sul mondo che ci circonda. Il dolore è un insegnante molto efficace. Eppure scommetto che la maggior parte delle persone tende a vedere nel dolore esclusivamente 'un male'. La nostra società ha una spiccata avversione al dolore, e perfino all'idea del dolore. Per questo inghiottiamo immediatamente una pastiglia ai primi segni di mal di testa. Come vedremo, questa avversione al dolore è un ostacolo per imparare a convivere con un dolore cronico.

Dolore e sofferenza

L'avversione al dolore è in realtà un'avversione alla sofferenza mal riposta. Di solito non distinguiamo sofferenza e dolore, ma ci sono differenze importanti fra le due cose. Il dolore è un ingrediente naturale delle esperienze della vita. La sofferenza è una delle possibili risposte al dolore fisico o emotivo. Essa ha a che fare con i nostri pensieri e sentimenti, e con il modo in cui interpretiamo la nostra esperienza.

Anche la sofferenza è un'esperienza naturale. A volte, anzi, si parla della condizione umana come intrinsecamente caratterizzata dalla sofferenza. Ma è importante ricordare che la sofferenza è solo *una* delle risposte possibili all'esperienza del dolore. Anche un lieve dolore può causarci grande sofferenza, se per esempio temiamo che sia indicazione di un tumore o di qualche altra grave malattia. Lo stesso dolore può sembrarci una cosa da nulla, solo un piccolo disturbo, quando siamo rassicurati dagli esiti negativi di tutti gli esami e sappiamo che non c'è pericolo che sia una cosa seria. Perciò non è sempre il dolore in sé, ma piuttosto il modo in cui reagiamo a esso, a determinare il grado di sofferenza che viviamo. Ed è la sofferenza la cosa che più ci fa paura, non il dolore.

Dolori cronici e medicina

Naturalmente nessuno vuole essere costretto a vivere con un dolore cronico. Ma la realtà è che è una situazione

molto diffusa. Il costo economico sia personale sia sociale dei dolori cronici è altissimo. Si è calcolato che solo i dolori lombosacrali, sommando il costo delle cure e la perdita di produttività, costano ogni anno agli Stati Uniti trenta miliardi di dollari. I costi psicologici ed emotivi non sono meno impressionanti.

Un dolore che si trascina nel tempo può diventare totalmente paralizzante, può corrodere la qualità della vita. Ti può macinare a poco a poco, rendendoti irritabile, depressa, incline al lamento e alla disperazione. Non ti senti più padrona del tuo corpo né capace di guadagnarti da vivere, per non parlare di goderti quelle situazioni che di solito ci danno piacere e rendono la vita significativa. Il guaio è che, benché le cure per i dolori cronici siano molto migliorate rispetto a quelle che erano disponibili vent'anni fa, nella maggior parte dei casi esse hanno tutt'al più un successo parziale.

Molte persone, dopo un lungo e frustrante calvario di tentativi che a volte comprende degli interventi chirurgici e in genere un certo numero di chemioterapie, finiscono per sentirsi dire dai medici che dovranno 'imparare a convivere' con il dolore. Ma nella maggior parte dei casi non viene detto loro *come.* Il consiglio di 'imparare a convivere' con il dolore dovrebbe essere l'inizio di un percorso, non la fine.

Nei casi più fortunati, che sono tuttora l'eccezione piuttosto che la regola, la persona sofferente dispone dell'appoggio del personale di una clinica per il dolore interdisciplinare. Valutazione e *counseling* psicologico

vengono allora inclusi in un programma di cura che può comprendere di tutto, dalla chirurgia al blocco nervoso, infiltrazione con steroidi dei *trigger–points*, lidocaina in infusione continua, miorilassanti, analgesici, terapia occupazionale, agopuntura e massaggio. La funzione del *counseling* è quella di aiutare la persona a organizzare la propria vita, in modo da controllare in una certa misura il dolore, conservare una prospettiva ottimistica e di fiducia nelle proprie risorse, e intraprendere quelle attività di lavoro o di svago che rientrano nelle sue possibilità.

La clinica per il dolore del nostro ospedale raccomanda a molti dei suoi pazienti il corso per la riduzione dello stress. Il criterio decisivo per questa indicazione è la disponibilità della persona a prendersi la responsabilità di fare qualcosa per sé, specialmente quando il dolore non risponde bene alla terapia medica.

I pazienti il cui atteggiamento è quello di volere che i medici 'risolvano il problema' per loro, non sono in genere buoni candidati. A volte essi interpretano il suggerimento di un approccio psicologico alla terapia del dolore, nel senso che i medici non considerino il loro dolore 'reale'. Il paziente, in genere, vuole che il medico intervenga sul suo corpo per 'aggiustare il guasto', cosa fin troppo naturale quando il modello culturale dominante considera il corpo alla stregua di una macchina.

Ma il nostro corpo non è una macchina. Un problema nei dolori cronici è che spesso la loro causa non è del

tutto chiara. I vari esami sovente non danno grandi indicazioni, benché la persona soffra intensamente. E, anche in quei casi in cui si individua esattamente la causa del dolore, spesso non c'è molto che si possa fare per attenuarlo.

Perciò il paziente che ricorre ai medici in uno spirito simile a quello con cui porterebbe l'auto da un meccanico, sperando nell'intervento chirurgico, nell'iniezione o nella pillola magica che risolva tutto, va spesso incontro a una dolorosa disillusione. Raramente nelle condizioni di dolore cronico le cose sono tanto semplici.

Nell'ottica del nuovo paradigma il dolore non è un problema 'puramente corporeo', è un problema sistemico. Certi impulsi sensoriali che hanno origine alla superficie del corpo o internamente, vengono trasmessi lungo le fibre nervose al cervello, dove vengono registrati e interpretati come 'dolore'. Ma le funzioni emotive e cognitive superiori intervengono a modificare la percezione del dolore in molti modi. La prospettiva sistemica apre molte possibilità di usare deliberatamente la mente per influire sull'esperienza del dolore. Per questo la meditazione può essere di grande aiuto per imparare a convivere con il dolore. Perciò, se un medico suggerisce che una certa disciplina mentale può esserti di aiuto, ciò non significa che il tuo dolore non sia reale. Significa che il tuo corpo e la tua mente non sono mondi distinti e separati, e che perciò c'è sempre nel dolore una componente mentale. E perciò hai anche sempre la

possibilità di influire in una certa misura sull'esperienza del dolore, mobilitando le tue risorse mentali.

Gli studi che conduciamo ogni anno nella clinica per lo stress mostrano, in media, una notevole riduzione del livello di dolore nei nostri pazienti, durante le otto settimane del corso. Ci serviamo di un questionario detto *McGill–Melzack*

Pain Rating Index (Indice di quantificazione del dolore McGill–Melzack), che fornisce un procedimento di valutazione riproducibile.

In uno studio, per esempio, il 61% dei pazienti con dolori cronici ottenne una riduzione del dolore (misurato dall'indice McGill–Melzack) superiore al 50% e il 72% una riduzione superiore al 33%. Parallelamente alla riduzione del dolore, l'immagine del proprio corpo di quei pazienti ebbe un miglioramento del 30%. Risultati di questo genere, che ritroviamo ogni anno, si applicano a molti tipi diversi di dolore: persone con mal di testa, sciatica, dolori alla schiena, al collo, alle spalle, al viso, alle braccia, al petto, all'addome, alle mani, ai piedi, causati da una varietà di disturbi (artrite, ernia al disco, distrofie simpatiche eccetera). Questo suggerisce che molti tipi di dolore rispondono all'approccio della consapevolezza, che comporta soprattutto la disponibilità ad aprirsi al dolore e ad imparare da esso, anziché chiudersi e cercare di mandarlo via.

Pratica della consapevolezza e dolore

Allora, da dove cominciare? Se soffri di un dolore cronico, forse a questo punto hai già cominciato a praticare alcuni degli esercizi di consapevolezza suggeriti nella prima parte del libro. Forse a un certo punto, durante la lettura del libro o durante la pratica della meditazione, ti sei trovata a riflettere sulla tua situazione da un diverso punto di vista o hai sentito il desiderio di fare attenzione a cose che prima davi per scontate. Magari hai anche cominciato a praticare una o più delle tecniche di meditazione del programma suggerito nel capitolo 'Come cominciare'.

Se non lo hai fatto, la prima cosa da fare a questo punto è impegnarti con te stessa a dedicare un certo tempo alla pratica, cominciando con l'esplorazione del corpo per almeno quarantacinque minuti al giorno, sei giorni alla settimana; e impegnarti a perseverare nella pratica anche se non senti subito che ti porta a qualche risultato.

Tutti i suggerimenti contenuti nella prima parte di questo libro sono tanto pertinenti al tuo lavoro con il dolore quanto alla pratica di coloro che non soffrono di dolori cronici. Per esempio, è importante coltivare gli atteggiamenti descritti nel capitolo 'I fondamenti della pratica'. Stai attenta alla tendenza a pensarti come una 'malata'. Ricorda periodicamente a te stessa che sei una persona umana intera, a cui capita di trovarsi a dover affrontare intelligentemente una situazione di dolore cronico. Questa ridefinizione della tua situazione è particolarmente importante se hai alle spalle una lunga

storia di dolore, e ti senti sconfitta e sfiduciata per via delle tue esperienze passate.

Più di chiunque altro avrai ben presente che affrontare il dolore non ti esonera dalla necessità di affrontare anche tutti gli altri problemi e difficoltà della vita quotidiana. Puoi lavorare con gli altri tuoi problemi nello stesso modo in cui lavori con il dolore.

Se a volte ti senti scoraggiata e depressa, è importante ricordarti che puoi ancora provare gioia e piacere. Se coltivi questa visione più ampia di te stessa, la meditazione troverà un terreno molto più fertile per crescere e dare frutti. E magari scoprirai che ti aiuta anche in vari altri modi inaspettati, che non hanno niente a che fare con il dolore.

Come abbiamo visto nel capitolo precedente, cercare di far andar via il dolore non è un obiettivo immediato molto utile. A volte, con la pratica della consapevolezza il dolore sparirà o si attenuerà e diverrà più sopportabile. Quello che succederà dipenderà da diverse circostanze, su alcune delle quali non hai la possibilità di influire. Molto dipenderà dal tipo di dolore: per esempio, il mal di testa tende a scomparire rapidamente e definitivamente, più facilmente dei dolori alla parte bassa della schiena. Alleviare un mal di schiena di solito richiede più lavoro, su un periodo di tempo più lungo.

Qualsiasi sia il tuo tipo di dolore, la cosa migliore è immergerti nella pratica regolare della meditazione, tenendo presenti gli atteggiamenti suggeriti nel capitolo 'I fondamenti della pratica', e stare a vedere che cosa

succede. La tua capacità di controllare il dolore o un diverso modo di viverlo nasceranno dalla pratica dell'esplorazione del corpo, della meditazione seduta, dello yoga (se è consigliabile nel tuo caso) e dell'espansione della consapevolezza nella vita quotidiana.

Uso dell'esplorazione del corpo

L'esplorazione del corpo è sicuramente la tecnica più indicata all'inizio se soffri di dolori cronici, specialmente se ti riesce doloroso stare seduta. La puoi praticare sdraiata sulla schiena o in qualsiasi altra comoda posizione distesa. Chiudi gli occhi, porta l'attenzione al respiro e osserva la tua pancia che si alza e si abbassa dolcemente con il respiro che entra e che esce. Poi, come descritto nel capitolo 'Essere nel corpo', usa il respiro per dirigere l'attenzione verso le dita del tuo piede sinistro. Comincia a lavorare da lì, restando consapevole momento per momento.

Quando la tua attenzione è concentrata su una parte del corpo, l'idea è quella di mantenervela, sentendo tutte le sensazioni (o l'assenza di sensazioni, se non senti nulla) e facendo 'entrare' e 'uscire' il respiro da quella parte del corpo. Ogni volta che espiri, cerca di lasciare affondare il tuo corpo un po' più profondamente nella superficie su cui sei sdraiata, rilassando tutti i muscoli e lasciando andare le tensioni accumulate.

Al momento di lasciare una parte del corpo per passare alla successiva, lascia che si dissolva completamente nella tua attenzione interna e rilassati per alcuni respiri prima di concentrarti sulla regione seguente. Procedendo in questo modo, risali la gamba sinistra, poi la destra, poi tutto il resto del corpo. Le istruzioni base su come lavorare con la mente quando divaga, si applicano anche qui (eccetto quando il dolore è tanto forte che non riesci a concentrarti su nient'altro: per questo *vedi* il seguente paragrafo 'Lavorare con il dolore molto intenso'). Quando noti che la mente se ne è andata da qualche altra parte, osserva dove si trova e poi delicatamente riaccompagnala alla parte del corpo su cui ti stavi concentrando.

Vai piano, esplorando in questo modo tutto il tuo corpo. Quando arrivi a una zona dolente, vedi se ti riesce di trattarla come ogni altra parte del corpo, facendo entrare e uscire il respiro attraverso di essa, osservando attentamente le sensazioni, permettendoti di sentirle e lasciando che tutto il tuo corpo si rilassi e si ammorbidisca con ogni espirazione.

Quando senti che è il momento di andare oltre (sei tu a decidere quel momento), lascia completamente quella parte del corpo (se vuoi, mentre espiri puoi salutarla silenziosamente dentro di te) e cerca di restare per qualche attimo in uno spazio di calma e rilassamento. Poi, anche se il dolore non diminuisce, passa alla regione successiva e dalle tutta la tua attenzione.

Se le sensazioni di dolore in una certa parte del corpo

cambiano in qualche modo, nota precisamente la natura del cambiamento.

Prendine nota nella tua consapevolezza e poi vai avanti nell'esplorazione del corpo. Non è utile aspettarti che il dolore se ne vada. Ma puoi trovare che cambia di intensità, che diviene temporaneamente più forte o più debole, che le sensazioni cambiano, da acute a sorde o pruriginose o brucianti o pulsanti. È utile anche osservare ogni pensiero o reazione emotiva che si produca in te riguardo al dolore, al tuo corpo, alla meditazione o a qualsiasi altra cosa. Semplicemente continua a osservare e lasciare andare, osservare e lasciare andare, respiro per respiro, momento per momento. Qualsiasi cosa noti durante l'esplorazione del corpo, riguardo al dolore o a pensieri ed emozioni, osservala in uno spirito di *non giudizio*, restando concentrata sull'esplorazione del corpo. Nella clinica per lo stress pratichiamo questa meditazione ogni giorno per settimane. Può essere noioso, a volte esasperante. Ma questo non è un problema: anche la noia e l'esasperazione possono essere viste come pensieri e sentimenti, e lasciate andare. Come ho già raccontato più volte (e vale in particolare per l'esplorazione del corpo) noi diciamo ai nostri pazienti: «Non occorre che ti piaccia, basta farla».

Il fatto che trovi l'esplorazione del corpo rilassante e interessante oppure noiosa ed esasperante è irrilevante ai fini della sua utilità. È probabilmente la tecnica migliore per iniziare il lavoro sul dolore. Dopo qualche

settimana puoi cominciare ad alternarla con la meditazione seduta e con lo yoga, se vuoi. Ma anche allora, non avere troppa fretta di abbandonare l'esplorazione del corpo. Non entusiasmarti troppo dei 'successi' e non deprimerti troppo degli 'insuccessi'. Ogni giorno è diverso. Anzi, ogni momento è diverso: perciò non trarre conclusioni affrettate dopo una o due sessioni. *Il lavoro di crescita e guarigione richiede tempo.* Ci vuole pazienza e costanza nella pratica della meditazione su un periodo di varie settimane, se non di mesi o anni.

Se soffri di un dolore cronico da anni, puoi ragionevolmente aspettarti che in pochi giorni se ne vada solo perché hai cominciato a meditare? Ma, specialmente se hai già tentato invano ogni altra via, che cosa hai da perdere, praticando regolarmente per otto settimane?

C'è forse un uso migliore di quei quarantacinque minuti al giorno che riprendere contatto con te stessa, qualsiasi siano i tuoi pensieri e sentimenti, e permetterti di soggiornare in uno spazio di puro essere? Nei momenti di scoraggiamento, osserva i sentimenti di scoraggiamento e lasciali andare e venire, mentre continui a perseverare nella pratica.

Lavorare con il dolore molto intenso

Nei momenti in cui il dolore è così intenso da impedirti di dirigere l'attenzione verso qualsiasi altra parte del corpo, interrompi l'esplorazione del corpo e

concentrati direttamente sulla sensazione di dolore.

Ci sono vari modi, oltre a quelli di cui abbiamo già parlato, per lavorare con il dolore. Per tutti questi modi, la chiave è la tua incrollabile determinazione a dirigere l'attenzione, delicatamente ma con fermezza, *sul* e *nel* dolore, per quanto tremendo sia. Dopo tutto, il dolore è la tua esperienza del momento, perciò puoi cercare di accettarlo almeno un po', semplicemente perché questa è la tua realtà ora.

A volte, quando ti addentri nel dolore e lo incontri apertamente, ti semberà di essere impegnata in una lotta corpo a corpo o di essere sottoposta a una tortura. È utile riconoscere che questi sono solo pensieri. Il lavoro della consapevolezza non vuol essere una battaglia contro il dolore: lo è solo se tu lo fai diventare tale. Se lo trasformi in una lotta, si produce più tensione e quindi anche più dolore. Consapevolezza è cercare di osservare e accettare le tue sensazioni e i tuoi stati emotivi, momento per momento. *Ricorda: stai cercando di imparare dal tuo dolore, di conoscerlo meglio, non di liberartene o di sfuggirgli.* Se riesci ad assumere questo atteggiamento e a restare calma per la durata di un respiro, o anche solo di mezzo respiro, hai già fatto un passo nella direzione giusta. A partire da questo punto, può darsi che ti riesca di fare altri passi: restare calma e aperta in presenza del dolore durante due o tre respiri o magari più a lungo.

Nella clinica ci serviamo dell'immagine 'mettere fuori dalla porta uno zerbino con la scritta *Benvenuto*' per descrivere il modo di lavorare con il dolore durante la

meditazione. Poiché il dolore è comunque presente in questo momento, facciamo il possibile per accettarlo e restare ricettivi.

Cerchiamo di rapportarci a esso nella maniera più neutra possibile, osservandolo senza giudizi, entrando nelle sensazioni in dettaglio. Questo significa aprirci anche alle sensazioni più brucianti, qualsiasi esse siano. Le accogliamo con il respiro e stiamo con esse momento per momento, lasciandoci portare dalle onde del respiro e dalle onde della sensazione.

Spesso ci chiediamo: «Quanto è forte il dolore ora, in questo preciso momento?» Se provi a interrogarti in questo modo, probabilmente scoprirai che, anche quando il dolore è fortissimo, se ti chiedi «*In questo momento* è tollerabile?», il più delle volte risponderai che sì, per ora lo è. L'unico guaio è che dopo questo momento viene il momento successivo, e quello dopo ancora, e tu 'sai' che ciascuno di essi porterà ancora più dolore.

Come fare allora? Prendi un momento per volta, prendi ciascun momento come viene. Prova a stare al cento per cento nel presente. Poi fai la stessa cosa con il prossimo attimo, e con il prossimo, se occorre per tutti i quarantacinque minuti della pratica. Se a un certo punto, invece, l'intensità del dolore si attenua, puoi ritornare all'esplorazione del corpo.

Definizioni e giudizi

C'è un'altra cosa molto importante che puoi fare, oltre a osservare le sensazioni in se stesse, cioè essere consapevole dei pensieri e delle emozioni che ti suscitano. In primo luogo, puoi accorgerti che silenziosamente, dentro di te, definisci queste sensazioni come 'dolore'. Anche questo è un pensiero, è un'etichetta: non è l'esperienza stessa.

Forse non è necessario dar loro un nome. Forse il fatto di chiamarle 'dolore' le fa sembrare anche più forti. Prova a fare questo esperimento con te stessa. Ci possono essere molti altri pensieri e sentimenti di vario tipo che appaiono e scompaiono, commentano, reagiscono, giudicano, si lamentano. Frasi come 'questo dolore mi uccide', 'non ce la faccio più', 'per quanto ancora dovrò sopportarlo?', 'questa non è vita', 'non c'è speranza', 'non ce la farò mai' possono passarti per la testa, prima o poi. Può darsi che vadano e vengano continuamente. *Nessuno di questi pensieri è il dolore in sé.* Riesci a rendertene conto, durante la pratica? È una scoperta fondamentale. Non solo questi pensieri non sono il dolore in sé, ma non sono neppure te! E non sono nemmeno, con ogni probabilità, particolarmente veri. Sono solo comprensibilissime reazioni della tua mente, quando non è disposta ad accettare il dolore e vorrebbe che le cose fossero diverse da come sono. Se osservi le sensazioni che provi *come sensazioni pure e semplici*, ti renderai conto anche che questi pensieri *non ti servono* in questo momento, anzi peggiorano le cose. Allora, lasciando andare i pensieri, puoi provare ad accettare le

sensazioni per quello che sono, semplicemente perché ci sono già e sono la tua realtà del momento.

Tuttavia, per poterti lasciare andare ad accettare le sensazioni, devi prima renderti conto che sono i tuoi pensieri che le definiscono come 'negative'. La tua mente non vuole accettare quelle sensazioni, né ora né mai: vuole semplicemente che *se ne vadano.* Ma nota che non sei *tu* che non le accetti; sono i tuoi pensieri. E tu sai già, perché ne hai fatto esperienza, che i tuoi pensieri non sono te. Questo cambiamento di prospettiva ti fa scorgere un'altra possibilità per affrontare il dolore? E se provassi, come esperimento, a lasciare andare deliberatamente quei pensieri quando il dolore è intenso? Se provassi a lasciare andare quella parte della tua mente che vuole a tutti i costi che le cose stiano come vuole lei, anche di fronte all'evidenza che in questo momento è impossibile? Se provassi ad accettare le cose così come sono in questo momento, anche se le detesti, anche se odi questo dolore? Se provassi a ritirarti dall'odio e dalla rabbia e a sospendere ogni giudizio, accettando semplicemente il momento presente?

Il testimone

Ti può anche colpire il fatto, a un certo punto, specialmente se trovi un momento di calma in mezzo alla turbolenza interna, che la tua *consapevolezza* è distinta dalle sensazioni, dai pensieri e dalle emozioni che

contempla. La parte di 'te' che è consapevole non prova dolore, né è in alcun modo affetta da questi pensieri ed emozioni.

Puoi notare che, quando durante la pratica della meditazione ti identifichi con pensieri, emozioni o sensazioni corporee, c'è una turbolenza e sofferenza molto maggiore di quando resti semplicemente *testimone* di tutto quanto, senza intervenire né giudicare, identificata solo con l'osservare, con la consapevolezza stessa. L'atteggiamento del testimone è quello che cerchiamo di adottare in tutta la pratica della meditazione.

Ma verso la fine dell'esplorazione del corpo, sul nastro registrato che la guida, c'è una sequenza esplicita che ti invita a questa 'consapevolezza senza scelta', a questo disidentificarti da tutto quanto il teatro dell'esperienza interna: respiro, sensazioni, percezioni, pensieri, emozioni.

Alla fine dell'esplorazione del corpo, possiamo accogliere nel campo della consapevolezza tutti i nostri pensieri ed emozioni, tutto ciò che ci piace e non ci piace, tutti i nostri concetti su noi stessi e sul mondo, le nostre idee e opinioni, perfino il nostro nome, e deliberatamente lasciare andare tutto quanto. A questo punto puoi provare a entrare in sintonia con il senso della tua completezza in questo momento, così come sei, senza bisogno di aver risolto i tuoi problemi, corretto le tue cattive abitudini, pagato i tuoi debiti o esserti laureata. Riesci a sentirti intera e completa in questo

momento, e nello stesso parte di una totalità più grande? Riesci a sentirti puro 'essere', quell'aspetto di te che è al di là del tuo corpo, del tuo nome, dei tuoi pensieri e sentimenti, delle tue idee, opinioni, concetti; al di là anche dell'identificazione come persona di sesso femminile o maschile e di una certa età particolare?

Lasciando andare tutto questo, può darsi che arrivi a un punto in cui tutti i concetti si dissolvono in pura quiete, in cui resta solo la consapevolezza, un conoscere senza alcun 'oggetto' da conoscere. In questa quiete ti accorgerai che, qualsiasi cosa 'tu' sia, certamente non sei il tuo corpo, benché il corpo sia a tua disposizione per lavorarci, prendertene cura e servirtene.

Se non sei il tuo corpo, tanto meno sei il tuo dolore. Imparando a soggiornare nella sfera dell'essere, il tuo rapporto con il dolore subisce importanti cambiamenti. Queste esperienze possono portarti a sviluppare un tuo modo per affrontare il dolore, per fargli spazio, per convivere con esso, come hanno fatto tanti dei nostri pazienti.

Naturalmente occorre praticare regolarmente, come ho già ripetuto più volte. È più facile parlare della sfera dell'essere che viverla. Per farla diventare una realtà della tua vita che puoi contattare in qualsiasi momento, ci vuole determinazione e impegno. Occorre un certo tipo di scavo, una sorta di archeologia interna, per riportare alla luce la tua interezza intrinseca, coperta com'è da strati di opinioni, attrazioni e repulsioni, abitudini e reazioni automatiche. Il lavoro della

consapevolezza non ha nulla di romantico o sentimentale; né la tua interezza intrinseca è un costrutto romantico o sentimentale. È una realtà presente, come lo è sempre stata. Fa parte della natura umana, così come fa parte della natura umana avere un corpo e provare dolore. Se soffri di dolori cronici e senti che questo approccio ti corrisponde, può essere il momento di provarlo per conto tuo. Il solo modo per fare ciò è cominciare a praticare e continuare a praticare. Scopri e coltiva in te momenti di calma, pace e consapevolezza, servendoti del tuo dolore come insegnante e come guida. È un duro lavoro, e ci saranno dei momenti in cui avrai voglia di smettere, se non ottieni 'risultati' veloci in termini di riduzione del dolore. Ma nel fare questo lavoro devi ricordarti che comporta pazienza, dolcezza, amore verso te stessa e perfino verso il tuo dolore. Comporta lavorare in prossimità dei tuoi limiti, ma *delicatamente*, senza sforzarti eccessivamente, senza esaurirti, senza cercare a tutti i costi di sfondare gli ostacoli.

I progressi verranno da sé, a loro tempo, se metti tutta la tua energia nell'esplorazione di te stessa. La consapevolezza non attacca le resistenze come un bulldozer. Devi lavorarci delicatamente intorno, un po' qui e un po' là, mantenendo viva nel cuore la tua visione, specialmente nei momenti più dolorosi e difficili.

Mal di schiena e mal di testa

Mal di schiena

Chi non ha mai avuto dolori cronici non ha idea di quanto un mal di schiena cronico possa rovinare tutta la vita di una persona. Coloro che soffrono di dolori cronici alla schiena, sono esclusi da tutti i lavori in cui occorre sollevare oggetti, guidare o stare in piedi, e in molti casi non possono lavorare affatto. Alcuni vivono per anni con l'indennità di malattia, cercando di riprendersi abbastanza da poter tornare al lavoro, oppure aspettando che venga loro riconosciuta la pensione di invalidità. Spesso, per essere riconosciuti come invalidi, bisogna superare ostacoli e battaglie legali.

Vivere con entrate ridotte ed essere costretti a casa per giorni, settimane, mesi, a volte anni, è frustrante e deprimente non solo per la persona in questione, ma anche per tutta la sua famiglia e i suoi amici. A lungo andare, tende a far sentire tutti quanti frustrati e arrabbiati.

Anche quando un mal di schiena non ti rende permanentemente invalido, ma ti costringe semplicemente a stare costantemente all'erta, i suoi effetti sono debilitanti e deprimenti. Semplici gesti come chinarti sul lavandino mentre ti lavi i denti o entrare nella vasca da bagno o uscire da un'automobile, possono

scatenare settimane di dolori tanto acuti da costringerti a letto. Non solo il dolore in se stesso, ma anche la minaccia del dolore che può aggredirti se ti muovi in modo sbagliato, limita la tua possibilità di condurre una vita normale. Migliaia di gesti vanno fatti lentamente e con attenzione, senza dare nulla per scontato. Sollevare oggetti pesanti è per te impensabile e anche sollevare oggetti leggeri presenta un certo rischio.

Anche nei momenti in cui non provi dolore, l'instabilità e la vulnerabilità di questa parte centrale del tuo corpo ti dà un senso di precarietà e insicurezza. Magari non riesci a stare eretto o a camminare in maniera normale. Magari devi stare in guardia ogni volta che qualcuno ti si avvicina velocemente, perché potrebbe urtarti e farti perdere l'equilibrio. È difficile sentirti a tuo agio nel tuo corpo quando il suo fulcro centrale è tanto instabile e vulnerabile. A volte il disastro succede anche quando stai attento. Non ti sembra di aver fatto nessun movimento sbagliato, eppure i muscoli della tua schiena si contraggono e comincia un dolore che può durare giorni o settimane. In un certo momento puoi stare discretamente bene e il momento dopo sei in preda a un dolore lancinante. In genere, coloro che soffrono di mal di schiena hanno giornate 'buone' e 'cattive'; ed è molto difficile vivere alla giornata, senza sapere come ti sentirai domani e che cosa sarai o non sarai in grado di fare. Ti rende difficili sia il lavoro sia i rapporti sociali.

Un dolore cronico alla schiena quasi ti costringe a essere consapevole, perché i risultati di un momento di

inconsapevolezza dei tuoi gesti possono essere disastrosi. E, se vuoi esercitarti sistematicamente per rafforzarti e riuscire a fare almeno alcune delle cose che ti piacerebbe fare, la consapevolezza è per te assolutamente essenziale.

Fra i pazienti della clinica per lo stress con dolori cronici alla schiena quelli che ottengono i migliori risultati nel controllare il dolore sono quelli che coltivano un programma di riabilitazione a lungo termine.

Grossi miglioramenti in fatto di mobilità e dolore richiedono in genere più di otto settimane. È più realistico pensare in termini di sei mesi o un anno, o anche due, procedendo con pazienza e costanza, indipendentemente da quelli che possono essere i successi iniziali.

Tuttavia, la qualità della tua vita può cominciare a migliorare fin dalla tua prima esplorazione del corpo. Questo è particolarmente vero se sei disposto a lavorare sul tuo corpo e sui tuoi dolori, lentamente e sistematicamente. Una strategia del genere dovrebbe includere una ragionevole visione dei risultati a cui puoi arrivare con un lavoro sistematico. Può essere utile immaginarti come sarà la tua schiena fra tre anni, o fra cinque anni, se porterai avanti un programma di esercizio fisico regolare, misurato e consapevole, che sviluppi forza e flessibilità in tutto il corpo.

Uno scienziato di grande successo che conosco, sofferente di dolori cronici, dedica un'ora ogni mattina a

'rimettere in sesto il suo corpo', prima di uscire di casa e affrontare il mondo. È bene pensarti come un atleta in allenamento. Un approccio a lungo termine di riabilitazione della tua schiena può comprendere gli esercizi di fisioterapia che ti sono stati prescritti o quegli esercizi di yoga che ti senti di fare, dopo aver verificato con il fisioterapista o con il medico che siano adatti al tuo caso. Ricorda che lo yoga va fatto con particolare lentezza e delicatezza quando hai dolori alla schiena.

Prenderti cura del tuo corpo con una routine regolare di esercizio fisico è ancora più essenziale per te che per chi non ha problemi alla schiena. Ricorda: quello che non usi, perdi. Non prendere il mal di schiena come scusa per non esercitare tutto il resto del corpo.

Magari puoi camminare o usare una cyclette o nuotare. Magari puoi fare un po' di yoga. Non occorre che tu faccia l'intera sequenza: fai solo gli esercizi che riesci a fare e salta quelli che senti che non vanno bene per te o che il tuo medico ti ha sconsigliato.

Nella clinica per lo stress siamo convinti che, se vuoi riabilitare il tuo corpo, devi fare qualcosa per renderlo elastico e rafforzarlo ogni giorno o almeno a giorni alterni, anche se per cinque minuti soltanto all'inizio (*vedi* il capitolo 'Lo yoga come meditazione').

Oltre a lavorare sul tuo corpo in questi modi, ti suggeriamo di praticare quotidianamente l'esplorazione del corpo come nucleo della tua strategia di riabilitazione. Usala come un momento dedicato a 'rientrare nel tuo corpo', a contattarlo profondamente e a

lavorare con il dolore quando si presenta.

Una delle cose più salutari che puoi fare per il tuo corpo durante la giornata è servirti ogni tanto del respiro per 'entrare dentro' al dolore e ammorbidirlo, proprio come nell'esplorazione del corpo (*vedi* il paragrafo 'Uso dell'esplorazione del corpo').

Inspirando, puoi dirigere il respiro verso la parte della schiena che ti fa male. E con il rilassamento che accompagna ogni espirazione, puoi visualizzare il dolore che si ammorbidisce e si dissolve. Lavora giorno per giorno, momento per momento, prendendo ogni momento così come viene. Lascia andare ogni aspettativa di sentirti in un certo modo o di provare meno dolore, e semplicemente osserva il respiro al lavoro.

Guarire è veramente un viaggio, con i suoi alti e bassi. Perciò, non stupirti se a volte ti sembra di fare un passo avanti e due indietro. È così per tutti. Se coltivi la consapevolezza, e ti servi dei consigli e del sostegno del tuo medico e dei tuoi amici, riuscirai ad adattarti ai mutamenti e a cambiare rotta quando è necessario. La cosa più importante è aver fiducia nella tua capacità di perseverare attraverso tutti gli alti e i bassi, senza perdere di vista la tua interezza e il viaggio verso la sua realizzazione.

Portare consapevolezza in tutte le tue attività quotidiane, è particolarmente prezioso quando soffri di dolori alla schiena. Come abbiamo visto, a volte anche prendere una matita, aprire una finestra o uscire dalla macchina 'nel modo sbagliato' (non è stupefacente che

possa esserci per te un modo sbagliato di fare queste cose così semplici?) può scatenare una crisi. Perciò, più sei consapevole di quello che fai, meglio è.

Fare le cose 'con il pilota automatico' può portarti grossi guai. Come probabilmente sai bene, è particolarmente importante evitare un sollevamento e una torsione simultanei. Prima solleva, piegando le ginocchia e tenendo l'oggetto vicino al corpo, poi voltati.

Quando esci dalla macchina, ti giri e ti alzi in piedi nello stesso tempo? Non farlo. Fai prima un movimento, poi l'altro. Fare attenzione a tutte queste piccole cose può contribuire molto a proteggerti dal dolore. Ed è di grande aiuto accompagnare ogni tuo movimento con la consapevolezza del respiro e della posizione del corpo.

Lo yoga dei lavori domestici

Poi c'è il problema dei lavori domestici. A volte non potrai fare assolutamente niente. Ma altre volte sarai in grado di fare certi lavori, se ti muovi con delicatezza e consapevolezza, e puoi considerarli parte del tuo programma di esercizio fisico. Passare l'aspirapolvere, per esempio: molti dei movimenti che comporta sono pericolosi per chi ha mal di schiena. Ma con un po' di fantasia e di attenzione puoi trasformare questa operazione in una forma di yoga consapevole. Per entrare con il tubo aspirante sotto il letto o sotto il divano puoi metterti a quattro zampe, o accovacciato, se questa

posizione ti è possibile, chinandoti lentamente e consapevolmente, e guidando i movimenti con il respiro, proprio come quando fai gli esercizi di yoga.

In questo modo ti renderai conto anche di quando il tuo corpo ne ha avuto abbastanza. È importante ascoltarlo: fermati e continua domani o dopodomani. Quando ti fermi, fai cinque o dieci minuti di yoga per rilassarti e distendere i muscoli che possono essersi contratti.

Va da sé che non è così che la maggior parte delle persone passano l'aspirapolvere. Ma sperimentando, scoprirai che un po' di consapevolezza, associata a tutto ciò che impari attraverso lo yoga e la pratica della meditazione, può trasformare compiti noiosi in occasioni terapeutiche, e limitazioni frustranti in possibilità di guarigione.

Lavorando al limite delle tue possibilità e ascoltando continuamente i messaggi del tuo corpo, ti rafforzerai mano a mano con il passare delle settimane e dei mesi. Naturalmente, anche chi non ha mal di schiena può passare l'aspirapolvere in questo modo, evitando magari di farselo venire! E se questa operazione è del tutto impossibile nel tuo caso, puoi provare a fare qualche altro lavoro domestico nello stesso spirito.

Nella clinica per lo stress suggeriamo alle persone con dolori alla schiena di provare, adottando un approccio cauto e sperimentale, a recuperare quelle parti della loro vita che risentono maggiormente della loro condizione. Il dolore non significa che tu debba abbandonare il tuo

corpo al suo destino. È una ragione in più per impegnarti a rafforzarlo, in modo che sia in grado di servirti meglio. Abbandonare il sesso o camminare o fare le pulizie o abbracciare le persone non contribuisce a migliorare la tua situazione. Sperimenta consapevolmente. Scopri quello che funziona per te, il modo che ti permette di fare le cose. Non privarti automaticamente, per paura o autocommiserazione, di quelle normali attività della vita che la rendono significativa e le danno coerenza.

Ricorda: se dici «Non ci riesco», sicuramente non ci riesci. È una di quelle profezie che producono la propria conferma, creano la propria realtà. Ma, essendo solo un pensiero, non è detto che corrisponda alla realtà. Quando ti accorgi di star dicendo dentro di te «Non posso» o «Non ci riuscirei mai», puoi provare a sostituire questi pensieri con: «Forse, può darsi, in qualche modo... potrei provarci, con consapevolezza».

Mal di testa

La maggior parte dei mal di testa non sono sintomi di un tumore al cervello o di altra grave malattia, benché tali preoccupazioni possano facilmente sorgere in chi soffre di dolori al capo costanti, cronici e gravi. Ma, se un mal di testa persiste o è estremamente intenso, è importante sottoporsi ad almeno un controllo diagnostico completo per escludere tali cause

patologiche, prima di intervenire con la meditazione o con i farmaci.

Tutti i pazienti con mal di testa cronici che arrivano alla clinica per lo stress hanno avuto un esame neurologico completo, che comprende di solito una Tac per escludere la possibilità di un tumore al cervello.

La maggioranza delle persone con mal di testa cronici risponde bene alla pratica della meditazione. Una nostra paziente con una storia di vent'anni di emicrania, per cui prendeva un antidolorifico ogni giorno, era stata curata presso molte cliniche specializzate senza beneficio.

A due settimane dall'inizio del corso, ebbe due giorni consecutivi senza emicrania, cosa che non le succedeva da vent'anni. Poi l'emicrania scomparve per tutta la durata del corso e per qualche tempo anche dopo la fine. Se hai avuto un mal di testa cronico e costante, basta l'esperienza di vederlo scomparire una volta per mostrarti che una cosa del genere è possibile. Questo può cambiare completamente il modo di rapportarti al tuo corpo e al tuo disturbo, e può darti nuova fiducia nella possibilità di controllare una cosa che prima ti sembrava incontrollabile.

Recentemente, nel corso, un'anziana paziente ha raccontato che l'idea di 'dare il benvenuto' ai suoi dolori l'aveva colpita particolarmente. Perciò, la volta dopo che aveva sentito venire la sua solita emicrania, si era seduta in meditazione e le aveva parlato.

Le aveva detto qualcosa come: «Vieni pure, se vuoi, ma devi sapere che non mi farò più tiranneggiare da te.

Oggi ho parecchie cose da fare e non posso dedicarti tanto tempo». Questo approccio aveva funzionato molto bene ed era stato per lei una scoperta.

Alla fine dell'esplorazione del corpo, c'è una fase in cui respiriamo attraverso un immaginario buco in cima alla testa, simile allo sfiatatoio delle balene. L'idea consiste nell'immaginare che il respiro entri ed esca da questo buco. Molti pazienti della clinica che soffrono di mal di testa si servono del 'buco sulla testa' come valvola di sfogo per i loro dolori. Per far questo, inspiri ed espiri semplicemente attraverso la sommità del capo e lasci che la tensione, il senso di pressione o qualsiasi altra sensazione provi nella testa, esca dal corpo attraverso il buco. Naturalmente questo è più difficile se non hai sviluppato la tua capacità di concentrazione praticando regolarmente la meditazione. Ma, se hai praticato questo tipo di respirazione ogni giorno nell'esplorazione del corpo, è facile intervenire in questo modo sui sintomi del mal di testa appena si manifestano, prima che si trasformino in un dolore intenso.

Anche se la tua pratica è ancora agli inizi, questa tecnica può alleviare e a volte anche eliminare completamente il mal di testa.

La maggior parte delle persone che arrivano alla clinica con un mal di testa cronico, riferiscono che, mano a mano che cominciano a praticare la meditazione regolarmente, sia la frequenza sia l'intensità dei dolori diminuiscono. La meditazione influisce su entrambe le cose e può essere usata in due modi: può essere usata

per alleviare un mal di testa presente, con la tecnica della respirazione attraverso il buco immaginario in cima alla testa, e serve anche per *prevenire* il mal di testa, grazie al rilassamento complessivo prodotto da una pratica regolare, che spesso elimina i presupposti fisiologici che danno origine al mal di testa.

Connessioni

Mano a mano che la tua pratica si approfondisce, noterai che i tuoi mal di testa non sorgono dal nulla. Essi hanno di solito delle premesse identificabili. Il fatto è che i processi fisiologici che danno origine al mal di testa non sono ben capiti e le premesse psicologiche vengono spesso ignorate o rimosse. Certamente le situazioni stressanti fanno venire il mal di testa; e molti, specialmente coloro che soffrono di mal di testa legati a tensioni muscolari, si rendono conto almeno di questo collegamento.

Ma ad altri sembra di svegliarsi la mattina con il mal di testa, o di venire aggrediti dal mal di testa anche in momenti in cui non si sentono in una situazione di stress: magari durante il weekend o in altri momenti in cui si sentono meno esposti del solito a pressioni.

Qualche settimana di pratica della consapevolezza spesso fa cambiare idea a queste persone e fa loro scoprire delle connessioni, in precedenza ignorate, riguardo al loro mal di testa. A volte si accorgono di

essere molto più tese di quanto pensavano, anche durante i weekend. Oppure si accorgono di certi pensieri o preoccupazioni che precedono immediatamente l'arrivo del mal di testa. Questo può accadere anche quando sei appena sveglio, prima ancora di uscire dal letto. Un pensiero carico d'ansia può produrre una tensione immediata, anche quando non te ne rendi conto affatto. Così è possibile 'svegliarsi con il mal di testa'.

Questo è un altro modo in cui la consapevolezza, nei vari momenti della tua vita di ogni giorno, può esserti utile. Ti aiuta a fare attenzione al tuo corpo e al tuo respiro fin dal momento in cui ti svegli la mattina. Puoi anche dirti, nel momento in cui ti svegli: «Ora mi sto svegliando». Oppure: «Ora sono sveglio». Pian piano questa consapevolezza ti permetterà di cogliere cose che prima ti sfuggivano: per esempio, il rapporto fra un certo pensiero che ti si presenta appena sveglio o qualcosa che succede durante i primi minuti della giornata e un mal di testa che ti viene, immediatamente o nelle ore seguenti. Quando ti accorgi di queste connessioni, puoi cercare di cortocircuitare la sequenza di avvenimenti interni che dà origine al mal di testa. Puoi illuminare con la consapevolezza il pensiero stressante nel momento stesso in cui si presenta, vedendolo come un pensiero e lasciandolo andare. Oppure puoi prendere delle misure per modificare una situazione stressante che ti disturba.

Può darsi anche che tu ti accorga che il mal di testa ti viene più spesso in certi momenti e luoghi, e che identifichi così dei *fattori ambientali*, come inquinamento o

sostanze allergeniche, che possono essere la causa del tuo mal di testa.

Per alcune persone il mal di testa cronico è un simbolo di tutto ciò che è disconnesso e sregolato nella loro vita, corpo, famiglia, lavoro, ambiente: l'intera catastrofe. Hanno un tale livello di stress nella loro vita quotidiana, che non sanno da dove cominciare per capire da dove viene il mal di testa. Se questo corrisponde alla tua situazione, può aiutarti sapere che per cominciare non occorre che tu *risolva* nessuno dei tuoi problemi. Tutto quel che occorre è cominciare a praticare, e a fare più attenzione a quello che ti succede durante la giornata. Col tempo, il movimento verso l'autoregolazione avviene naturalmente. Possono occorrere anni per districarti completamente da una situazione del genere; ma il tentativo stesso, insieme alla disponibilità ad accettarti così come sei e ad avere pazienza, può alleviare molto i tuoi mal di testa, ben prima che tutti i tuoi problemi siano risolti.

Lavorare con la sofferenza emotiva

Consapevolezza delle emozioni

Il corpo non ha il monopolio del dolore. Il dolore emotivo, il dolore nel nostro cuore e nella nostra mente, è molto più frequente e altrettanto debilitante del dolore fisico. Esso può prendere varie forme.

C'è il dolore dell'autocondanna, come quando ci rimproveriamo di aver fatto o di non aver fatto qualcosa, quando ci sentiamo stupidi o sentiamo di non valere nulla. Se abbiamo fatto del male a qualcuno ci sentiamo in colpa, ci rimproveriamo e proviamo rimorso.

C'è il dolore dell'ansia, delle preoccupazioni e della paura. C'è il dolore della perdita e del lutto, quello dell'umiliazione, della vergogna e della disperazione. A volte portiamo sepolto nel nostro cuore per molti anni uno di questi dolori, come un pesante fardello segreto, magari a nostra insaputa. Come succede con il dolore fisico, anche al dolore emotivo puoi applicare la consapevolezza e puoi usarne l'energia per crescere e per guarire. La chiave è che tu sia disponibile a osservare la tua sofferenza, a esaminarla, ad aprirti a essa coscientemente e a lavorare *con* essa, proprio come faresti con un dolore fisico.

L'importanza di accettare il presente *così com'è,* nell'affrontare il dolore emotivo, non sarà mai

sottolineata abbastanza. Che si tratti dello spavento di essere portata d'urgenza all'ospedale con un attacco cardiaco o dell'umiliazione di essere portata via dalla polizia nel mezzo della notte, davanti ai vicini di casa allarmati (com'è capitato a una nostra paziente), la cosa importante è la tua disponibilità a ricorrere alla consapevolezza precisamente in *questi momenti.* Nel lavorare con le emozioni, la consapevolezza, nel momento stesso in cui l'emozione si manifesta, è la cosa di importanza cruciale. La nostra tendenza, naturalmente, è quella di evitare il dolore emotivo e chiuderci a esso più che possiamo; oppure, a volte, quella di lasciarci automaticamente travolgere dalla sua piena.

Nell'uno e nell'altro caso, siamo troppo coinvolti, la nostra mente è troppo turbata per permetterci di esaminare consapevolmente, in una prospettiva di totalità, questi momenti. A meno, cioè, che non l'abbiamo addestrata a considerare i propri turbamenti, per quanto dolorosi possano essere, come occasioni per sperimentare nuove risposte anziché reagire nei soliti modi autodistruttivi. In ultima analisi, il male che ci facciamo negandoci le nostre emozioni o lasciandoci travolgere da esse, non fa che aumentare la nostra sofferenza. Come il dolore fisico, anche il dolore emotivo cerca di comunicarci qualcosa. Anch'esso è un messaggero. È importante riconoscere i nostri sentimenti, almeno di fronte a noi stessi, incontrarli e viverli in tutta la loro intensità. Non c'è altro modo per attraversarli e

uscire dall'altra parte.

Se li ignoriamo, reprimiamo o sublimiamo, vanno in suppurazione come ferite tenute nascoste; non guariscono e non ci danno pace. E se li esageriamo e li drammatizziamo senza consapevolezza, restiamo continuamente in preda alla loro turbolenza senza mai raggiungere un punto di risoluzione.

Impermanenza

Se sei disposta a esaminare con attenzione la tua sofferenza emotiva, ti accorgerai di certe profonde verità che ti possono aiutare a guarire. Una delle più importanti illuminazioni che puoi avere è quella dell'inevitabilità del cambiamento. Che ci piaccia o meno, *l'impermanenza è la natura di tutte le cose e di tutte le relazioni.* Lo abbiamo visto nel caso del dolore fisico: ne abbiamo osservato le variazioni di intensità e il flusso delle diverse sensazioni, così come abbiamo osservato il mutare dei nostri pensieri e delle nostre emozioni riguardo al dolore. Esaminando il dolore emotivo nel momento stesso in cui lo provi, scopri che anche qui i tuoi pensieri e sentimenti appaiono, scompaiono e cambiano con molta rapidità.

In periodi di grande stress può accadere che certi pensieri e sentimenti ricorrano con frequenza, che continuino a ripresentarsi, facendoti rivivere all'infinito una cosa che è successa, portandoti a chiederti mille

volte in quale altro modo avresti potuto comportarti o come sia potuto accadere ciò che è accaduto. A volte ti trovi a rimproverare continuamente te stessa o un'altra persona oppure a chiederti continuamente che cosa ne sarà di te ora. Ma se in quei momenti sei consapevole, se ti osservi attentamente, noterai che anche questi pensieri, sentimenti e immagini ricorrenti hanno un inizio e una fine. Sono come onde che si sollevano nella mente e poi si placano. Noterai anche che non si ripresentano mai esattamente identici: ogni volta che ritornano, sono leggermente diversi dall'onda precedente.

Noterai che anche l'intensità delle emozioni ha i suoi cicli. A volte provi un dolore sordo, un momento dopo magari sei in preda a un'intensa angoscia o furia, poi paura, poi spossatezza. A volte ti dimentichi completamente il tuo dolore per qualche istante.

L'intensità del dolore non è costante: muta, cresce e cala, va e viene, proprio come il respiro va e viene. Osservando tutti questi cambiamenti, ti renderai conto che nulla di quello che vivi è permanente.

Il testimone che osserva dentro di te è semplicemente consapevole di ciò che avviene momento per momento, nulla di più. Non rifiuta nulla, non condanna nulla e nessuno. Non desidera che le cose stiano diversamente, non è neppure turbato.

La consapevolezza è come un campo di intelligenza compassionevole nel centro del tuo cuore, che assorbe tutto e diffonde pace nella tempesta delle emozioni. È come una madre, che è fonte di pace, distacco e serenità

per il bambino angosciato. La madre sa che ciò che turba tanto il bambino in questo momento passerà: perciò può consolarlo, rassicurarlo, pacificarlo attingendo al profondo del proprio essere.

Coltivando nel nostro cuore la consapevolezza, a volte possiamo dirigere questa compassione materna verso noi stessi.

A volte è bene prenderci cura di noi stessi, come se la parte di noi che soffre fosse il nostro bambino. Perché non dar prova di delicatezza ed empatia verso noi stessi, nei momenti in cui ci apriamo a vivere completamente il nostro dolore? Trattarci con la stessa amorevolezza che useremmo per una persona cara sofferente, è una meditazione con un profondo potere di guarigione. Ci aiuta a coltivare un amore e una compassione che non conoscono confini.

Approccio centrato sul problema e approccio centrato sulle emozioni

Per lavorare consapevolmente con le emozioni, comincia con il riconoscere quello che senti e pensi in questo momento. Può essere utile fermarti completamente, anche solo per pochi istanti, e *stare con il dolore*, respirarci dentro, sentirlo, senza cercare di spiegartelo razionalmente, di cambiarlo o di cancellarlo. Già questa breve pausa ti porta in uno spazio di maggiore calma. E, ancora una volta, è utile ricordarti di

guardare la situazione dal punto di vista della totalità. Nella sofferenza emotiva ci sono due componenti principali che interagiscono fra loro: una è la componente delle tue *emozioni*, l'altra è quella della situazione, o del *problema*, che ti suscita quelle emozioni. Mentre stai con il tuo dolore, puoi provare a rivolgere l'attenzione al tuo stato emotivo in se stesso, indipendentemente da ciò che è successo o che sta succedendo. E quando si tratta di agire, puoi provare a concentrarti sul problema, indipendentemente dalle forti emozioni che ti suscita.

Se riesci a distinguere queste due componenti del dilemma, è più facile che tu riesca a trovare la via verso una soluzione efficace dell'intera situazione, compreso il tuo dolore. Quando invece emozioni e problema si mescolano insieme, come spesso accade, è molto difficile vedere le cose chiaramente e agire con decisione. Questa confusione, di per sé, genera ulteriore dolore e sofferenza.

Prova a mettere a fuoco il problema. Chiediti se lo stai vedendo nella sua totalità. Poi chiediti se c'è qualcosa che puoi fare per contribuire a risolvere il problema in questa sfera. Se il problema ti sembra troppo grande per affrontarlo tutto insieme, cerca di scomporlo in parti più piccole. Poi agisci. *Fai qualcosa.* Ascolta la tua intuizione, il tuo cuore. Puoi cercare di risolvere la situazione o almeno di ridurre il danno per quanto è possibile.

D'altro canto, ci sono momenti in cui non è possibile fare assolutamente nulla. Se ti sembra che questa sia la

tua situazione, allora veramente *non fare nulla.* Pratica il non fare! In momenti del genere puoi usare la tua esperienza del non fare per stare semplicemente con le cose così come sono. Questa è una risposta altrettanto reale di qualsiasi cosa tu possa fare. A volte è la risposta più appropriata.

Muovendoti con consapevolezza nel presente, sia che ciò significhi fare qualcosa o non fare nulla, ti lasci il passato alle spalle. La situazione complessiva cambia per effetto delle tue decisioni, e questo influisce sul problema. Questo modo di affrontare una situazione emotivamente dolorosa viene detto, a volte, *centrato sul problema.* È un approccio che ti aiuta ad agire efficacemente malgrado il turbamento emotivo che vivi e ti aiuta a evitare di fare cose che potrebbero peggiorare ulteriormente la situazione. Parallelamente a questo approccio, puoi concentrare l'attenzione su quello che *senti.*

Osserva l'origine della tua sofferenza: è senso di colpa, paura, lutto? Quali pensieri ti passano per la testa? Corrispondono alla realtà? Riesci a limitarti a osservare la dinamica dei tuoi pensieri e delle tue emozioni con piena accettazione, come se fossero una tempesta o una grande onda marina, fenomeni dotati di struttura e vita proprie? Influiscono sul tuo giudizio e sulla tua capacità di vedere le cose con chiarezza? Tendono a spingerti a fare cose che potrebbero peggiorare la situazione, anziché migliorarla?

Rivolgere una saggia attenzione alle emozioni è

quello che si dice un approccio *centrato sulle emozioni.* Come abbiamo visto, introdurre consapevolezza nella tempesta emotiva già influisce sulla sua risoluzione e ti aiuta a sopportarla. Un altro passo in questa direzione consiste nel coltivare modi alternativi di rapportarti alle tue emozioni. Puoi cullarle nella tua consapevolezza come una madre amorevole, puoi trattarti con amore e delicatezza in mezzo al tuo dolore.

Nei momenti di sofferenza emotiva è molto utile portare avanti parallelamente i due approcci, quello centrato sulla consapevolezza delle emozioni e quello centrato sul problema. Entrambi sono essenziali per rispondere efficacemente a situazioni stressanti o difficili.

Quando ci concentriamo sul problema, come abbiamo visto, cerchiamo di vederne con chiarezza l'origine e le dimensioni senza essere annebbiati dai nostri sentimenti. Cerchiamo di discernere cosa è necessario fare, quali sono i potenziali ostacoli e quali risorse interne ed esterne abbiamo a disposizione. Per procedere in questo modo può essere necessario esplorare cose che non hai mai tentato prima, chiedere consiglio e aiuto ad altri, magari acquisire nuove capacità. Ma se scomponi il problema in singoli aspetti e li affronti uno per volta, scoprirai di essere in grado di agire efficacemente anche in momenti di grande sofferenza emotiva. A volte questo approccio può contribuire a calmare il tuo turbamento emotivo o perlomeno darti una tregua abbastanza lunga da permetterti di non peggiorare le cose.

L'approccio centrato sul problema presenta anche dei pericoli, specialmente se ti dimentichi che è solo uno di due corsi d'azione paralleli. Ci sono persone che tendono a rapportarsi a tutte le situazioni in modo oggettivo, come problemi da risolvere. Così facendo si separano dai propri sentimenti e spesso tendono a ignorare anche i sentimenti degli altri con cui sono coinvolti. Quest'abitudine non porta a un modo di vivere equilibrato e può generare molta sofferenza inutile.

Quando ti concentri sulle emozioni, osserva i tuoi pensieri e sentimenti nella prospettiva della consapevolezza, ricordandoti che puoi lavorarci. Puoi anche allargare la prospettiva intorno alle tue emozioni, immergendole in un contesto di consapevolezza più ampio. A volte questo ampliamento viene detto *reframing,* cioè 'reinquadrare', collocare la situazione in un diverso quadro. Puoi farlo con le tue emozioni, con il problema in sé o con entrambi. Trasformare un ostacolo in un'occasione o una sfida è un esempio di reinquadramento. Un altro esempio è contemplare la tua sofferenza nel contesto della sofferenza di altri, che vivono magari situazioni peggiori della tua. Il reinquadramento ultimo è la consapevolezza stessa, nel cui ambito possiamo percepire la realtà delle cose così come sono.

I momenti di turbamento emotivo, i momenti di tristezza, rabbia, paura, lutto, i momenti in cui ci sentiamo feriti, sperduti, umiliati, frustrati, sconfitti, sono quelli in cui abbiamo più che mai bisogno di contare

sulla forza e stabilità del nostro centro.

Sono i momenti in cui abbiamo bisogno di sapere che siamo in grado di attraversare la tempesta e accrescere la nostra umanità in questo viaggio. In momenti del genere è utile fermarsi e darsi uno spazio di quiete. Osservando la nostra sofferenza emotiva in uno spirito di accettazione, di apertura e di delicatezza verso noi stessi, e nello stesso tempo adottando un approccio centrato sul problema, troviamo il punto di equilibrio fra rispettare il nostro dolore e agire efficacemente nel mondo. Questo modo di affrontare la situazione riduce il rischio di essere accecati dalle emozioni e restarne prigionieri. La consapevolezza dei nostri pensieri e sentimenti, soprattutto in rapporto con altre persone, ci aiuta molto ad agire efficacemente anche in mezzo alla sofferenza. E nello stesso tempo getta il seme per la guarigione del cuore e della mente.

Lavorare con la paura, il panico e l'ansia

Paura e ansia

C'è una bella scena nel film *Starting Over,*; in cui Burt Reynolds e una giovane donna (Jill Clayburg) si trovano nel reparto mobili di un grande magazzino, quando lei viene presa da un attacco di ansia. Mentre cerca disperatamente di farla tornare in sé e di aiutarla a ritrovare il controllo, lui si guarda intorno e si accorge di avere intorno una folla di persone attonite. Allora grida: «Presto, qualcuno ha un Valium?» Immediatamente cento mani frugano nelle borsette e nelle tasche dei cappotti.

Questa è certamente l'età dell'ansia. Molti dei nostri pazienti soffrono di ansia, legata allo stress della loro vita e aggravata dai problemi di salute. L'ansia è uno degli stati mentali che incontriamo con più frequenza nel nostro lavoro. La cosa non è particolarmente sorprendente, visto che stress e ansia sono tanto strettamente collegati.

Se siamo onesti con noi stessi, dobbiamo ammettere che sotto la superficie della nostra vita c'è un abisso di paure. Di quando in quando, anche nei più solidi fra noi, affiorano alcune di queste paure. Può essere paura della

morte o paura di essere abbandonati. Può essere paura della violenza, del dolore, della solitudine, della malattia, dell'invalidità, della vecchiaia o paura che una persona amata soffra o muoia.

Abbiamo paura del fallimento e del successo, abbiamo paura di deludere gli altri e paura per il futuro della terra. Quasi tutti ci portiamo dentro molte paure di questo genere. Sono sempre presenti, ma affiorano solo in certe circostanze. Alcune persone sono capaci di affrontare le loro paure meglio di altre. Normalmente il modo in cui ci rapportiamo alla paura consiste nel cercare di ignorarla o per lo meno di tenerla nascosta. Ma affrontare la paura in questo modo aumenta il rischio di incorrere in conseguenze dannose di altro tipo. A volte sviluppiamo comportamenti di adattamento inadeguati, come la passività oppure l'aggressività per compensare la nostra insicurezza. Oppure, quando non riusciamo più a controllare la paura repressa, ne veniamo completamente sopraffatti. A volte, per evitare di affrontare le nostre paure, ci concentriamo ossessivamente su sintomi fisici o su altre preoccupazioni che ci appaiono meno minacciose.

Molti non riescono a difendersi dalla paura e dall'ansia, neppure a prezzo di queste scelte discutibili. Quando non siamo in grado di affrontarla adeguatamente, l'ansia può limitare molto la nostra capacità di funzionare nel mondo. E naturalmente induce molti di noi ad adottare quelle strategie inappropriate che abbiamo visto nel capitolo 'Il ciclo della reattività'.

La pratica della consapevolezza ha un impatto positivo sull'ansia attraverso il cammino della risposta allo stress, di cui abbiamo parlato nel capitolo 'Rispondere allo stress'. Come puoi immaginare, il lavoro della consapevolezza consiste nell'osservare l'ansia stessa con attenzione e senza giudizio. Osserviamo deliberatamente la paura e l'ansia quando si presentano, come facciamo con il dolore. Avvicinandoti alle tue paure e osservandole quando affiorano, assieme a tutti i pensieri, le emozioni e le sensazioni corporee che le accompagnano, impari a riconoscerle per quello che sono e a rispondere in maniera appropriata. Così sei molto meno portato a esserne sopraffatto o a compensare in modi autodistruttivi.

La parola *paura* suggerisce uno stato emotivo causato da qualcosa di specifico. In certe circostanze tutti proviamo paura, e perfino terrore: è una componente essenziale della reazione di combattimento o fuga. Essere improvvisamente incapaci di respirare, per esempio, è un'esperienza che fa paura: coloro che soffrono di malattie polmonari devono affrontare spesso questo tipo di spavento. Essere aggrediti o venire a sapere di avere una malattia incurabile, sono altri esempi di situazioni spaventose.

In circostanze come queste, l'insieme delle esperienze e dei pensieri spaventosi possono produrre uno stato di panico, una sensazione di completa perdita del controllo. Il panico, in una situazione minacciosa, è una reazione molto pericolosa, perché ci fa perdere la testa proprio nel

momento in cui abbiamo bisogno di restare calmi e di rispondere alle circostanze con rapidità e chiarezza. *U ansia* è un altro stato emotivo fortemente reattivo, ma senza una causa chiaramente identificabile: è piuttosto uno stato di insicurezza e di agitazione generalizzato, che può essere attivato da molte cose diverse. A volte sembra che non abbia proprio nessuna ragione di esistere. Ci si può sentire in ansia senza sapere perché. Come abbiamo visto nel capitolo 'Mal di schiena e mal di testa', può succedere anche di svegliarsi la mattina sentendosi tesi e ansiosi. Se soffri cronicamente di ansia, la tua ansia è spesso sproporzionata alle pressioni esterne a cui sei soggetto.

Può darsi che ti sia difficile mettere il dito sulla causa ultima del tuo stato emotivo. Magari ti preoccupi continuamente, anche quando non c'è niente che non va e non c'è nessun particolare pericolo che incombe. Sei continuamente teso, hai la sensazione che ci sia sempre *qualcosa* da cui devi difenderti. I sintomi di questo stato di ansia cronica o generalizzata comprendono tremori, insicurezza, tensioni muscolari, irrequietezza, facilità all'affaticamento, mancanza di fiato, tachicardia, sudorazione abbondante, bocca secca, capogiro, nausea, sovreccitazione, difficoltà di concentrazione, difficoltà a dormire, irritabilità.

Alcune persone soffrono, inoltre, di attacchi acuti d'ansia o di panico, episodi in cui provano una paura intensa senza alcuna ragione apparente. Spesso non hanno nessuna idea del perché un attacco di panico si è

prodotto o di quando potrà venire il prossimo.

La prima volta che succede una cosa del genere ti può sembrare di avere un infarto, perché lo stato ansioso acuto è spesso accompagnato da sintomi fisici come dolore al petto, capogiro, mancanza di fiato e sudorazione abbondante. Puoi provare un senso di irrealtà e ti può sembrare di morire, di impazzire o di perdere il controllo.

Se il tuo medico è in grado di riconoscere questi sintomi come un attacco di panico, sei sulla buona strada per trovare il tipo di assistenza che ti occorre. Purtroppo, molte persone con attacchi di panico finiscono al pronto soccorso, dove viene detto loro che non hanno nulla e vengono rispediti a casa senza nessuna assistenza o tutt'al più con una ricetta per dei tranquillanti. Può essere rassicurante sapere che cos'è un attacco di panico e sapere che non stai morendo o impazzendo. Ma la cosa più importante è sapere che è possibile affrontare queste tempeste della mente e del corpo, cambiando il tipo di attenzione che rivolgi ai tuoi pensieri e alle tue reazioni. È per questo che i medici ci mandano i loro pazienti che soffrono abitualmente di attacchi d'ansia.

La storia di Claire

Claire, una donna di trentatré anni felicemente sposata e madre di un bambino di sette anni, arrivò alla clinica per lo stress quando era al sesto mese della sua seconda

gravidanza. Soffriva di ansia e di attacchi di panico da undici anni, dal momento in cui era morto suo padre. Negli ultimi quattro anni gli attacchi erano diventati molto più gravi, al punto di impedirle di vivere una vita normale. Claire era cresciuta in una famiglia appartenente a una minoranza etnica, in un clima estremamente protettivo. Al momento della morte del padre aveva ventidue anni ed era fidanzata. Aveva promesso al padre che, se lui fosse morto prima della data fissata per le nózze, si sarebbe sposata immediatamente, come in effetti accadde. Il padre di Claire morì di giovedì, fu sepolto il sabato e domenica Claire si sposò. A quell'epoca non sapeva nulla del mondo, avendo sempre vissuto in famiglia.

Fino a quel momento Claire si era sempre ritenuta una ragazza felice e ben inserita. I suoi stati ansiosi cominciarono poco dopo la morte del padre e il matrimonio. A volte si sentiva nervosa e andava in ansia per piccole cose, sapendo lei stessa che non erano importanti e magari neppure reali. Cominciò a temere di impazzire. L'ansia andò aumentando con il passare degli anni e Claire divenne sempre meno capace di controllare le sue paure.

Quattro anni prima del suo arrivo alla clinica per lo stress, Claire cominciò ad avere degli attacchi di panico che la portavano a perdere conoscenza. Andò da un neurologo, che le prescrisse dei tranquillanti e le disse che i suoi sintomi erano di natura ansiosa.

Da allora la massima paura di Claire fu quella di fare

una brutta figura in pubblico svenendo davanti a una folla di persone. Aveva paura a guidare la macchina e ad uscire da sola. Entrò in cura da uno psichiatra, che continuò a prescriverle tranquillanti. Le suggerì anche dei farmaci antidepressivi, che Claire però si rifiutò di prendere.

Dopo un certo tempo, Claire e suo marito cominciarono ad avere la sensazione che l'approccio terapeutico dello psichiatra consistesse essenzialmente in un lavaggio del cervello' per indurla ad assumere farmaci, anziché prendere seriamente in esame i suoi problemi esistenziali come persona. Lo psichiatra la visitava solo per prescriverle un nuovo farmaco. Sia lui sia un suo collaboratore che incontrava Claire regolarmente, le ripetevano continuamente che i farmaci erano l'unica soluzione del suo problema, che lei era semplicemente 'fatta così', una di quelle persone che hanno bisogno di farmaci per vivere, come chi soffre di ipertensione o di una disfunzione tiroidea.

La goccia che fece traboccare il vaso fu il conflitto con lo psichiatra, quando Claire si accorse di essere di nuovo incinta. Claire decise di rinunciare a ogni tipo di psicofarmaco appena seppe della gravidanza. Lo psichiatra si oppose decisamente a questa scelta e Claire decise di interrompere il rapporto terapeutico con lui.

Cominciò a cercare delle alternative. Fece delle sedute di ipnosi, che migliorarono un po' la situazione. Ma si sentiva ancora molto nervosa e ansiosa. A un certo punto il suo neurologo le suggerì di provare la clinica per lo

stress. Era arrivata al punto in cui l'ansia le rendeva difficile salire in macchina e andare da qualche parte. Non sopportava di trovarsi in mezzo alla gente. Aveva continuamente palpitazioni cardiache. Non era assolutamente abituata ad affrontare situazioni stressanti di qualsiasi tipo, da sola. Perciò, incinta di sei mesi, si iscrisse al corso per la riduzione dello stress.

Già nella prima lezione, Claire scoprì con meraviglia di essere riuscita a rilassarsi durante l'esplorazione del corpo. I soliti pensieri e la solita ansia erano misteriosamente scomparsi per due ore, malgrado si trovasse in una situazione tutt'altro che familiare, sdraiata in una stanza assieme a trenta sconosciuti ammassati come sardine sui loro materassini.

Claire fu entusiasta dell'esperienza: le confermava che c'era qualcosa che lei stessa poteva fare per liberarsi del suo cronico nervosismo. Cominciò a praticare ogni giorno. A ogni incontro del corso aveva qualche progresso da riferire, con aria entusiasta e fiduciosa.

Un giorno ci disse che aveva smesso di ascoltare la radio in macchina e invece osservava il respiro, che le dava un senso di calma. Questo era uno dei vari esperimenti che aveva intrapreso spontaneamente, per integrare la pratica della meditazione nella vita quotidiana. Cominciò a permettersi di entrare nella tensione e osservarla, quando si sentiva tesa. Durante le otto settimane del corso ebbe un solo attacco di panico, relativamente lieve: mentre prima, quando era sotto tranquillanti, ne aveva diversi ogni giorno.

Ora Claire sta molto meglio. È più fiduciosa e non ha più paura di perdere il controllo in pubblico. Non ha più paura di camminare in una strada affollata. Anzi, quando esce di casa, ha preso l'abitudine di parcheggiare a qualche isolato di distanza da dove deve andare, per rilassarsi praticando la camminata consapevole. Dorme tranquillamente ogni notte, cosa che non le accadeva da undici anni.

È preoccupata per il bambino che porta in grembo, per via degli psicofarmaci che ha preso durante le prime settimane di gravidanza. Ma queste paure non si sono trasformate in panico. Non si sente più sopraffatta dalle cose. Ha fiducia nella propria capacità di affrontarle, 'quando verrà il momento'. In passato non sarebbe mai riuscita a dire una cosa del genere: la più lieve apprensione la gettava in uno stato di estrema agitazione.

Attualmente è al nono mese di gravidanza e medita ogni giorno, la mattina presto. Mette la sveglia alle cinque e mezza, sta un quarto d'ora a letto, poi si alza e fa la sua meditazione. Alterna lo yoga alla meditazione seduta. La meditazione seduta le piace di più dell'esplorazione del corpo ed è quella che pratica più di ogni altra.

Post scriptum. Ho parlato con Claire a un anno di distanza e mi ha aggiornato sulla sua vita. Non ha più preso psicofarmaci e non ha più avuto attacchi di panico. Ha avuto cinque o sei episodi non gravi di ansia, che è riuscita a controllare da sola.

Il bambino ha dovuto essere operato a diciotto giorni dalla nascita, per una stenosi pilorica (un restringimento della valvola situata fra lo stomaco e l'intestino, che induce il vomito e ostacola un adeguato assorbimento del nutrimento). Per tutto quel tempo Claire ha vissuto praticamente all'ospedale con il bambino, concentrandosi sul respiro per restare calma e lucida, e non permettere alla mente di perdersi in fantasie terrificanti.

Il bambino ora sta bene e cresce bene. Claire dice che non sarebbe mai stata capace di affrontare una situazione simile, se non avesse imparato quello che ha imparato nella clinica per lo stress.

La storia di Claire dimostra che l'ansia e il panico sono controllabili con la pratica della meditazione, almeno per una persona fortemente motivata. La sua esperienza e quella di molti altri pazienti della clinica, indica che la meditazione si presta a essere usata come terapia di pronto intervento in tali condizioni, anziché ricorrere immediatamente agli psicofarmaci; e questa è una possibilità particolarmente incoraggiante per quei pazienti che sono contrari a prendere farmaci.

Questo non significa che non ci siano usi appropriati degli psicofarmaci nella cura dell'ansia e del panico. Certi tranquillanti e antidepressivi si sono rivelati utilissimi per controllare episodi acuti di ansia e attacchi di panico, aiutando la persona a superare la crisi e a tornare a un'autoregolazione. Gli psicofarmaci vengono a volte usati efficacemente, *in congiunzione* con una buona psicoterapia, che può utilizzare tutta una gamma di

tecniche, dalla terapia cognitiva all'ipnosi ed ai vari metodi per la riduzione dello stress. Tuttavia, l'esperienza di Claire è purtroppo tutt'altro che atipica: molti pazienti con disturbi ansiosi, hanno la sensazione che gli psicofarmaci che vengono loro prescritti non servano un gran che, e che siano un surrogato che evita al medico il compito di ascoltare le persone per guidarle a ritrovare uno spazio di autoregolazione ed equilibrio interno.

Claire era decisa ad affrontare la propria ansia e ad imparare a gestirla da sé, perché si rendeva conto che la dipendenza dai tranquillanti rafforzava la sua visione di sé come un rottame umano. Ed è riuscita a dimostrare ciò che il suo istinto le indicava: che non era costretta a vivere tutta la vita come un'invalida, schiava di farmaci per gestire i propri stati mentali, come se fossero una disfunzione tiroidea.

Pensieri ansiosi e consapevolezza

Vediamo ora come puoi servirti della pratica della meditazione per lavorare con l'ansia e con il panico in modo che non siano più i padroni della tua vita. Questi suggerimenti vogliono essere un complemento alle tecniche che abbiamo esplorato nel capitolo scorso per affrontare la sofferenza emotiva. La meditazione è un laboratorio perfetto per esplorare modi di affrontare l'ansia e il panico. Nella pratica cerchiamo di riconoscere

e di accettare ogni tensione che sentiamo nel corpo, e ogni pensiero o emozione che ci attraversa, restando nel contempo radicati nella sfera dell'essere. Non occorre che *agiamo* in alcun modo sulle sensazioni corporee o sull'ansia: basta che ne diventiamo consapevoli e smettiamo di giudicarle e condannarle.

In questo modo, attraverso la pratica della consapevolezza, momento per momento, il tuo corpo e la tua mente imparano a sviluppare uno stato di calma che è interno o sottostante al senso di ansia. Questo è esattamente quello che ha fatto Claire. Più pratichi la consapevolezza, più vieni a trovarti 'a tuo agio nella tua pelle'. Più ti rilassi, più ti accorgi che tu non sei la la tua ansia né le tue paure e che non è necessario che esse controllino la tua vita.

Quando cominci ad assaporare qualche momento di pace e di rilassamento, ti rendi anche conto che l'ansia non è uno stato emotivo costante: essa varia di intensità, va e viene come qualsiasi altra cosa. È uno stato mentale passeggero, proprio come la noia o la felicità.

Capire che tu non sei i tuoi pensieri e le tue emozioni, e che non sei costretto a crederci o a reagire a essi o ad esserne schiavo, è un passo importante in questo processo di apprendimento.

Mentre concentri l'attenzione sull'oggetto principale della tua pratica di meditazione, puoi percepire i tuoi pensieri e le tue emozioni come eventi discreti di breve durata, proprio come onde sul mare. Sono onde che si formano nel mare della tua coscienza e dopo un attimo

ricadono. Puoi osservarle come 'eventi nel campo della tua consapevolezza'.

Osservando lo scorrere dei tuoi pensieri, momento per momento, noterai che essi hanno cariche emotive diverse. Alcuni sono pesantemente negativi, carichi di ansia, insicurezza, paura, previsioni catastrofiche e autocondanna. Altri sono positivi, ottimisti, gioiosi, aperti, pieni di accettazione e di amore. Altri ancora sono neutri, senza un contenuto emotivo positivo o negativo, semplici constatazioni di fatto.

Il nostro pensiero si sviluppa con processi di reazione e di associazione piuttosto caotici, rielabora continuamente il proprio contenuto, costruisce continuamente mondi immaginari e riempie il silenzio di attività. I pensieri dotati di una forte carica emotiva, tendono a ricorrere continuamente. Quando si presentano, catturano la tua attenzione come una potente calamita e la distraggono dalla consapevolezza del respiro o delle sensazioni corporee. Quando osservi i pensieri semplicemente come pensieri, astenendoti deliberatamente dal reagire al loro contenuto e alla loro carica emotiva, ti liberi in una certa misura dalla loro attrazione o repulsione. Ti lasci risucchiare da essi un po' meno spesso. Più potente è la carica emotiva, più il pensiero tende a catturare la tua attenzione e a distrarti dal momento presente. Il tuo compito consiste semplicemente nell'osservare e lasciare andare, osservare e lasciare andare, a volte implacabilmente, sempre intenzionalmente e coraggiosamente. Si tratta solo di

osservare e lasciare andare.

Praticando così, con *tutti* i pensieri che si presentano durante la meditazione, 'buoni', 'cattivi' o 'neutri', con forte o debole carica emotiva, troverai che piano piano i pensieri con un contenuto di ansia e di paura, ti appariranno meno potenti e spaventosi. Avranno una minor presa sulla tua attenzione, perché li vedrai semplicemente come pensieri e non come realtà.

Diventerà più facile ricordarti che non sei costretto a lasciarti possedere da essi. E ti accorgerai di come tu stesso contribuisci alla forza di certi pensieri, temendoli e paradossalmente, con ciò stesso, tenendoli costantemente in vita. Osservare i pensieri in questa luce rompe il circolo vizioso in cui un pensiero ansioso ne richiama un altro e poi un altro, finché ti senti annegare in un mare di paure e insicurezze che tu stesso hai creato.

Invece, impari ad affrontare i pensieri con una carica d'ansia, uno per volta: un pensiero ansioso, lo guardi, lo lasci andare, ritorni alla calma; un altro pensiero ansioso, lo guardi, lo lasci andare, ritorni alla calma. E così via, pensiero per pensiero, restando ancorato alla consapevolezza del respiro (come se fosse questione di vita o di morte, se occorre) per superare i momenti più tempestosi.

Attrazione e repulsione

Esaminando profondamente i tuoi processi mentali nella prospettiva della calma e della consapevolezza, scoprirai, come abbiamo già notato più volte, che gran parte dei tuoi pensieri e delle tue emozioni sono motivati da qualche tipo di disagio. C'è il disagio dell'insoddisfazione del presente, del desiderio che succeda una certa cosa o del desiderio di possedere una certa cosa che, pensi, ti farebbe sentire più completo, più soddisfatto. È l'impulso a ottenere ciò che vogliamo e a conservarlo, come nel caso della scimmia aggrappata alla banana che abbiamo incontrato nel capitolo 'I fondamenti della pratica'. Se esamini profondamente questo impulso, troverai che la sua natura profonda, per quanto spiacevole sia ammetterlo, è avidità: è il volere 'di più per me'.

Può essere più denaro, più potere, più riconoscimento, più amore: qualsiasi sia la natura dell'attrazione, significa che a livello profondo non ti senti intero così come sei.

Poi c'è la motivazione opposta, il complesso di pensieri ed emozioni legati al volere che certe cose *non* succedano, al volere liberarti di certe cose che ti sembra che ti impediscano di stare meglio, di essere più felice. L'impulso che anima questi pensieri e sentimenti è repulsione, rifiuto, odio.

La pratica della consapevolezza dei nostri pensieri e del nostro comportamento ci permette di notare quanto facilmente restiamo prigionieri di queste due motivazioni opposte, di ciò che ci piace e che vogliamo

(avidità) e di ciò che non ci piace e non vogliamo (avversione), al punto che tutta la nostra vita diventa un'oscillazione fra il tentativo di soddisfare i nostri desideri e quello di sfuggire alle cose per cui proviamo avversione.

Questo cammino consente ben pochi momenti di pace e felicità. Come potrebbe essere diversamente? C'è sempre una ragione di ansia. Puoi non ottenere quello che desideri. Oppure, in qualsiasi momento, puoi perdere quello che hai già. O magari puoi ottenere quello che vuoi e scoprire che, dopo tutto, non era ciò che volevi veramente. Continui a sentirti incompleto. Se non sei consapevole dell'attività della tua mente, non noti nemmeno che questo accade. Un velo di inconsapevolezza, un'antica abitudine a funzionare 'col pilota automatico' continua a farti rimbalzare da una cosa all'altra, per lo più sentendoti in balia delle situazioni. La ragione di fondo è il fatto che sei convinto che la tua felicità dipenda essenzialmente dall'ottenere quello che desideri. Questo processo consuma molta della nostra energia e ci impedisce di renderci conto che è possibile trovare un centro di armonia in noi stessi, anche in mezzo all'intera catastrofe dei nostri timori e della nostra ansia. Che tu soffra di ansia o meno, il solo modo per liberarti dalla tirannia dei tuoi pensieri è guardarli per quello che sono e cogliere i semi, a volte sottili, ma spesso neppure tanto sottili, di avversione o di desiderio che contengono. Quando riuscirai a distaccarti e a vedere che tu non sei né i tuoi pensieri né le tue emozioni, che

non sei costretto a crederci e tantomeno ad agire di conseguenza, quando riuscirai a vedere chiaramente che molti dei tuoi pensieri sono fantasie piene di giudizi e di avidità, avrai trovato la chiave per capire le tue paure e la tua ansia.

Nello stesso tempo avrai trovato la chiave per mantenere l'equilibrio. Paura, panico e ansia non saranno più, allora, dei demoni incontrollabili. Li vedrai invece come stati mentali naturali, che puoi accettare e con cui puoi lavorare come con qualsiasi altro stato mentale.

A quel punto ti accorgerai con meraviglia che i demoni non ti perseguitano più tanto. Magari non si fanno più vedere per lunghi periodi. Ti chiederai dove siano finiti e perfino se siano mai esistiti. Di quando in quando vedrai ancora levarsi un po' di Rimo, tanto per ricordarti che il drago è ancora nella tana e che la paura è una componente naturale del vivere, ma non una cosa da temere.

Esprimere le emozioni

La scelta di lavorare consapevolmente con i pensieri che hanno una forte carica emotiva, anziché esserne travolti, non significa che le emozioni forti siano 'sbagliate', 'cattive' o 'pericolose'. Non significa che dobbiamo sforzarci di tenerle sotto controllo o di reprimerle o che non dobbiamo dare valore alla loro espressione.

Osservare consapevolmente le tue emozioni, accettarle e poi lasciarle andare non significa cercare di invalidarle o di liberartene. Significa soltanto essere consapevole di quello che vivi.

Non significa neppure che non devi agire in base ai tuoi pensieri ed emozioni o che non devi esprimerli in tutta la loro forza! Significa invece che, quando scegli di agire, lo fai con più chiarezza ed equilibrio, perché vedi la situazione in prospettiva e non sei trascinato da una reattività cieca. Allora la forza delle tue emozioni può essere applicata creativamente a risolvere (o a dissolvere) i problemi, anziché contribuire, come spesso avviene quando non sei centrato, ad accrescere le difficoltà e a causare sofferenza a te e agli altri. Questo è un altro esempio della complementarietà dei due approcci, quello centrato sulle emozioni e quello centrato sul problema, nel lavoro della consapevolezza. Quando il rapporto che abbiamo con i nostri pensieri e le nostre emozioni cambia, ci accorgiamo anche che il nostro modo abituale di parlarne e di rappresentarceli contiene un pregiudizio di identificazione.

Quando diciamo: «Sono ansioso» o: «Sono terrorizzato», ci identifichiamo sottilmente con l'ansia o con il terrore. Sarebbe più esatto dire: «Ho molti pensieri ansiosi o spaventosi». In questo modo sottolinei che non ti identifichi con il contenuto dei tuoi pensieri. Puoi semplicemente esserne consapevole e accettarli. Allora si rompe il circolo vizioso con cui i pensieri generano ulteriore paura, panico e ansia. Essi diventano, invece,

occasioni per osservare con chiarezza il contenuto della tua mente.

Stress del tempo e insonnia

Viaggi fuori dal tempo

«Pratica il non–fare e ogni cosa andrà a posto da sola»
Lao–tzu Tao Te Ching.

Nella nostra società, il rapporto con il tempo è diventato una delle principali fonti di stress. In certi stadi della vita abbiamo costantemente la sensazione di non avere mai abbastanza tempo per fare tutto quello che dovremmo fare. In altre età della vita, il tempo sembra non passare mai: ore e giorni sembrano interminabili, non sappiamo che cosa fare di tutto il tempo che abbiamo a disposizione. Per quanto folle possa sembrare, voglio suggerire che l'antidoto allo stress del tempo è il 'non fare' e che tale antidoto è efficace tanto nella situazione in cui 'non hai abbastanza tempo' quanto in quella in cui 'hai troppo tempo'. La sfida consiste nel mettere alla prova quest'affermazione, e verificare se il tuo rapporto con il tempo si trasforma grazie alla pratica del non fare.

Se ti senti già sopraffatta dalla mancanza di tempo, ti chiederai, forse, come possa essere d'aiuto sottrarre tempo a tutto quello che hai da fare per praticare il non fare. E se sei sola e annoiata, e il tempo libero è l'unica cosa che hai a disposizione in abbondanza, ti chiederai in

che modo il non fare possa riempire questo grande buco che ti opprime.

La risposta è semplice e naturale: *la pace interiore si trova fuori dal tempo.* Se prendi l'abitudine di passare un po' di tempo, ogni giorno, in uno stato di quiete interna, anche se è solo per due minuti, o cinque o dieci, in quei momenti esci dal flusso del tempo.

La calma, il rilassamento e la centratura che incontri in questo 'viaggio fuori dal tempo', ti accompagnano al tuo rientro e possono trasformare la tua esperienza del tempo, nella vita di ogni giorno. Impari a fluire con il tempo, nel corso della giornata, facendo semplicemente attenzione al momento presente, anziché combatterlo o esserne travolta.

Più ti abitui a dedicare un certo tempo, ogni giorno, al non fare, più tutta la tua giornata diventa 'non fare': viene soffusa da una consapevolezza radicata nel momento presente, che si trova quindi fuori dal tempo. Forse, praticando la meditazione seduta, l'esplorazione del corpo o lo yoga hai già notato che la consapevolezza non richiede alcun tempo, la consapevolezza è istantanea e riempie semplicemente ogni momento, gli infonde più vita. Se ti manca il tempo per fare tutte le cose che vorresti fare, la consapevolezza ti regala tempo, offrendoti la pienezza di ogni momento che hai a disposizione. Qualsiasi cosa stia succedendo, ti dà la possibilità di restare in contatto con il tuo centro, e di percepire e accettare le cose così come sono. In questo atteggiamento puoi anche renderti conto di quello che la

situazione richiede, in maniera prospettica e senza indebita ansia. E puoi agire e farlo, lasciando che il tuo agire sgorghi dal tuo essere, da uno stato di pace.

D'altro canto, poniamo che tu sia in una situazione in cui non sai che cosa fare di tutto il tempo che hai a disposizione. Il tempo ti pesa. Magari ti senti vuota, separata dal mondo e da tutte le cose significative che vi avvengono. Magari non sei in grado di lavorare o di uscire di casa; magari passi la maggior parte del tempo a letto e leggere ti stanca. Magari sei sola, senza amici, senza famiglia o lontana da essi. In che modo il non fare ti può aiutare? Ti sembra che il 'non fare' sia quello che stai già facendo tutto il tempo ed è appunto ciò che ti fa impazzire! In realtà, anche se non te ne rendi conto, sei immersa in una continua attività. Probabilmente 'fai' dell'infelicità, della noia e dell'ansia. Probabilmente passi un certo tempo, forse anche gran parte del tempo, in compagnia dei pensieri e dei ricordi del passato, rivivendo momenti piacevoli e disgrazie. Magari continui a 'produrre' rabbia per cose accadute molto tempo fa. Oppure 'fai' solitudine, risentimento, autocommiserazione, senso di impotenza. Tutte queste attività mentali drenano la tua energia. Ti stancano e ti fanno sembrare le ore interminabili.

La nostra esperienza soggettiva del passaggio del tempo sembra legata all'attività del pensiero. *Pensiamo* al passato, *pensiamo* al futuro. Il tempo è lo spazio che intercorre fra i nostri pensieri e ne misura lo scorrere incessante. Osservando i nostri pensieri andare e venire,

coltiviamo la capacità di soggiornare nel silenzio e nella quiete che abitano dietro al flusso dei pensieri, in un presente atemporale. Il presente è sempre qui, è sempre ora: è fuori dal flusso del tempo. Non fare significa *lasciare andare tutto quanto*. Soprattutto significa lasciare andare i tuoi pensieri. Significa lasciarti *essere.* Se ti senti prigioniera del tempo, il non fare è un modo per evadere da questa prigione ed emergere in una dimensione senza tempo.

Così facendo esci anche, almeno momentaneamente, dal tuo isolamento, dalla tua infelicità, dal tuo bisogno di sentirti occupata, utile, significativa per gli altri. Collegandoti con te stessa, fuori dal flusso del tempo, stai già facendo la cosa più significativa che tu possa fare: stai rappacificandoti con la tua mente e contattando la tua interezza.

Il passato e il futuro
consentono solo un minimo di consapevolezza.
Essere coscienti è non appartenere al tempo.
(T.S. Eliot *Burnt Norton,* in *Quattro quartetti.)*

Tempo per il lavoro del 'non fare'

Potresti considerare tutto il tempo che hai a disposizione, come un'occasione per intraprendere il lavoro interiore dell'essere e della consapevolezza. Allora, anche se il tuo corpo non funziona 'come dovrebbe', anche se sei relegata in casa o a letto, hai pur sempre la possibilità di trasformare la tua vita in

un'avventura, ogni momento della quale è prezioso e significativo. Se ti impegni nel lavoro della consapevolezza, il tuo isolamento fisico prende un altro significato. Il dispiacere e il rimpianto di non potere essere attiva esteriormente, sono controbilanciati dalla gioia di altre possibilità che si aprono; tutto il tempo che prima ti pesava, diviene tempo disponibile per il lavoro dell'essere, per il 'non fare', per la consapevolezza e l'autocomprensione. È un lavoro che non ha fine e di cui non sappiamo dove ci condurrà. Ma dovunque sia, ci porterà lontano dalla sofferenza, dalla noia, dall'ansia e dall'autocommiserazione. Gli stati mentali negativi non sopravvivono in una dimensione fuori dal tempo. Come potrebbero sopravvivere, quando tu diventi la pace stessa? La consapevolezza concentrata è un crogiolo in cui gli stati mentali negativi subiscono una trasmutazione. E se le tue condizioni fisiche ti permettono di fare, perlomeno, certe attività nel mondo esterno, l'abitudine a soggiornare nella dimensione del non fare ti aiuterà a intuire come puoi collegarti con persone e iniziative, in modi che siano soddisfacenti per te e utili agli altri. Ciascuno di noi ha qualcosa da offrire al mondo. Anzi, in verità, ciascuno di noi ha qualcosa che nessun altro può offrire, qualcosa di unico e infinitamente prezioso, *il proprio essere.* Se pratichi il non fare, scoprirai forse che il tempo libero, anziché opprimerti con la sua enormità, non ti basta mai per fare tutto quello che vorresti fare. In questo lavoro, puoi star certa che non sarai mai disoccupata.

Il sonno: un'attività sacra

Fra tutte le nostre attività abituali, il sonno è una delle più straordinarie e meno apprezzate. Pensaci: una volta al giorno ci sdraiamo su una superficie comoda e per qualche ora ci assentiamo dal nostro corpo. Ed è per noi un periodo di tempo sacro. Siamo tanto attaccati alle nostre ore di sonno, che raramente siamo disposti a sacrificarne volontariamente qualcuna per fare una cosa che ci sta a cuore. Spesso sentiamo qualcuno dire: «Se non dormo le mie otto ore, sono uno straccio». E se suggerisci a una persona di alzarsi un'ora prima per fare una cosa che desidera fare, ma per cui non trova mai il tempo, il più delle volte la tua proposta viene recepita come una provocazione. La gente si sente minacciata quando si parla di toglierle il sonno.

Eppure, ironicamente, i disturbi del sonno sono fra i primi e più comuni sintomi di stress. Non riesci ad addormentarti perché non riesci a calmare l'attività della mente, oppure ti svegli nel mezzo della notte e non riesci a riprendere sonno o tutt'e due le cose. Spesso ti giri e ti rigiri nel letto cercando di rilassarti, ti ripeti quanto è importante la giornata di domani, quanto hai bisogno di riposo. Invano: più cerchi di addormentarti, più sei sveglia.

Il fatto è che è impossibile *costringerti* ad addormentarti. È uno di quegli stati, come il rilassamento, a cui puoi solo abbandonarti. Più *cerchi* di addormentarti, più crei tensione e ansia, che ti tengono

sveglia.

Riuscire a dormire è un indice di armonia nella tua vita. Dormire a sufficienza è uno dei fattori base della salute. Quando ci viene a mancare il sonno, i nostri pensieri, umori e comportamenti diventano nervosi e sconnessi, il corpo è stanco e più esposto ad ammalarsi.

Cicli naturali

Le nostre abitudini di sonno sono intimamente legate ai cicli del mondo naturale. Il pianeta compie una rotazione sul suo asse in ventiquattr'ore, producendo l'alternarsi della luce e dell'oscurità, e molti importanti cicli degli organismi viventi, i cosiddetti *ritmi circadiani*, sono sintonizzati su questo ciclo. I ritmi circadiani si manifestano nelle fluttuazioni della secrezione di neurotrasmettitori nel cervello e nel sistema nervoso, e nella biochimica di tutte le nostre cellule. Questi fondamentali ritmi planetari sono incorporati nel nostro organismo. I biologi parlano di un 'orologio biologico', controllato dall'ipotalamo, che regola il ciclo del sonno e della veglia e che può venire disturbato, per esempio, dai viaggi aerei o dal lavoro notturno. Siamo sincronizzati con i cicli del pianeta e le nostre abitudini di sonno riflettono questa sincronia. Quando essa viene turbata, abbiamo bisogno di un certo tempo per ritrovarla.

Se hai difficoltà a dormire, può darsi che il tuo corpo

voglia comunicarti qualcosa sul tuo modo di vivere. Come tutti gli altri messaggi del corpo–mente, questa comunicazione merita la tua attenzione. A volte indica solo che stai attraversando un periodo particolarmente stressante: quando le cose ritorneranno alla normalità, il tuo sonno migliorerà da sé.

A volte vuole segnalarti invece, per esempio, che il tuo corpo non fa abbastanza esercizio fisico. Attività come camminare, fare yoga, nuotare contribuiscono sostanzialmente a un buon sonno riposante, come puoi facilmente sperimentare. Spesso le persone sono convinte di aver bisogno di più sonno di quanto sia veramente loro necessario. Il bisogno di sonno diminuisce mano a mano che invecchiamo. Ci sono persone per le quali quattro ore di sonno sono più che sufficienti, ma magari sono convinte di soffrire d'insonnia e di dover riuscire a dormire più a lungo.

Notti insonni

Nella clinica raccomandiamo ai nostri pazienti, quando non riescono ad addormentarsi, di alzarsi e fare qualcosa: preferibilmente qualcosa che a loro piace oppure che sono contenti di sbrigare.

Quando non riesco a dormire, preferisco pensare che forse non ho bisogno di sonno in quel momento, anche se provo il desiderio di dormire. La seconda cosa che faccio, allora, è alzarmi a meditare. (La prima è agitarmi

nel letto nervosamente finché non mi rendo conto di quello che sto facendo.) Mi alzo, mi avvolgo in una coperta, mi siedo sul mio cuscino da meditazione e osservo l'attività della mia mente. Questo mi dà la possibilità di esaminare che cosa ci sia di così pressante e inquietante da impedirmi di dormire.

A volte basta mezz'ora di meditazione a calmare la mente, tanto da permetterti di riaddormentarti. Certe volte la meditazione ti porta a intraprendere altre attività: ti metti a lavorare a un tuo progetto favorito, programmi cose da fare, leggi un buon libro o ascolti musica. Altre volte ti porta ad accettare semplicemente il fatto che che sei tesa, irritata, ansiosa e ad essere consapevole di questo. La notte è anche un buon momento per fare yoga, se sei alzata. Per rapportarti al sonno in questo modo rilassato, durante le notti insonni, devi in primo luogo riconoscere e accettare il fatto che sei comunque già sveglia. Fare previsioni catastrofiche su come tutto andrà male l'indomani, perché non hai dormito abbastanza, non ti aiuta un gran che. E cercare di costringerti ad addormentarti non serve. Perciò, perché non adottare la prospettiva che 'domani è un altro giorno', visto che comunque la realtà del momento presente è che sei sveglia? Perché non scegliere di essere sveglia completamente? Come ho accennato nel primo capitolo, la pratica della consapevolezza proviene soprattutto dalla tradizione della meditazione buddista, benché sia presente in una forma o nell'altra in tutte le tradizioni spirituali. Il buddismo non ha alcun Dio, cosa

che lo rende una religione molto particolare. Ha invece un principio centrale, che si ritiene incarnato in maniera esemplare da una persona storica, detta il Buddha. Si racconta che un giorno un uomo si accostò al Buddha, che era ritenuto un grande saggio e maestro, e gli chiese: «Sei un dio?» Buddha rispose: «No. Sono sveglio.»

L'essenza della pratica della consapevolezza consiste nel risvegliarci dal sonno della semi–incoscienza in cui siamo quasi costantemente immersi. Funzioniamo 'con il pilota automatico' tanto spesso, che si può ben dire che siamo più addormentati che svegli, anche quando siamo svegli. Se ci impegnamo con noi stessi a cercare di essere *pienamente svegli* quando siamo svegli, anche il nostro modo di vedere l'insonnia cambia, insieme a molte altre cose. Qualsiasi momento nel corso delle ventiquattr'ore in cui ti trovi a essere sveglia, può trasformarsi in un'occasione per praticare la piena consapevolezza e l'accettazione delle cose così come sono, compreso eventualmente il fatto che la tua mente è inquieta e che non riesci a prendere sonno. Adottando questo atteggiamento, il più delle volte il tuo sonno trova da sé un proprio ritmo. Magari non viene quando pensi che dovrebbe venire o non dura quanto pensi che dovrebbe durare: ma i 'dovrebbe' non servono a un gran che.

Addormentarsi

Se questo approccio ti sembra troppo radicale, pensa

un attimo alle alternative possibili. I sonniferi sono un'industria da molti milioni di dollari. L'esistenza di questa industria è un indice della nostra perdita collettiva di omeostasi, è un indice di quanto sia diffusa questa forma di sregolazione del nostro sistema corpo–mente. Molte persone riescono ad addormentarsi solo con i sonniferi. Il controllo e la regolazione dei loro ritmi corporei vengono delegati a un agente chimico. Non dovrebbe questo essere un estremo rimedio, a cui si ricorre soltanto quando ogni altra via è preclusa?

Nella clinica, involontariamente, facciamo venire sonno a molti. Il fatto è che l'esplorazione del corpo è molto rilassante. Se la pratichi quando sei stanca, facilmente ti immergi nel sonno, anziché in uno stato di rilassata attenzione. Per questo alcuni devono fare uno sforzo notevole per restare svegli durante l'esplorazione del corpo. Certe persone non riescono a restare sveglie fino alla fine della meditazione, per settimane. Altri dormono già prima di arrivare al ginocchio sinistro!

Ai pazienti il cui problema principale è l'insonnia, permettiamo di usare il nastro dell'esplorazione del corpo per addormentarsi la sera, a condizione che promettano di servirsene anche a un'ora diversa, almeno una volta al giorno, per 'svegliarsi'. E funziona!

La maggior parte delle persone con problemi d'insonnia riferiscono un netto miglioramento dopo qualche settimana di pratica e molti abbandonano l'uso dei sonniferi prima della fine del corso. Per alcuni è più facile e ugualmente efficace per addormentarsi,

concentrare l'attenzione sul respiro stando sdraiati a letto, seguendo il respiro mentre entra e continuando a seguirlo mentre esce, con ogni espirazione, lasciando che il corpo affondi un po' di più nel materasso. Puoi immaginarti di espirare fino ai confini dell'universo e di richiamare il respiro da quelle lontane regioni, finché non rientra nel tuo corpo. Pensiamo un attimo a come ci addormentiamo. Ci sdraiamo su una superficie morbida, chiudiamo gli occhi e ci rilassiamo. Tutto comincia ad annebbiarsi e partiamo per il paese dei sogni.

Praticando l'esplorazione del corpo, in posizione sdraiata e con gli occhi chiusi, è importante che impariamo ad accorgerci quando, con l'approfondirsi del rilassamento, arriviamo a un bivio. In una direzione ci sono l'annebbiamento, l'incoscienza e il sonno. Questa è una strada che è importante percorrere regolarmente: ci mantiene sani e rinnova le nostre risorse fisiche e psichiche. Nell'altra direzione c'è la meditazione, che è uno stato di rilassamento accompagnato da una consapevolezza acuita. Anche questo è uno stato molto nutriente, che vale la pena di coltivare regolarmente. Fisiologicamente e psicologicamente è molto diverso dal sonno. L'ideale è coltivare entrambi questi stati e saper scegliere quando è il momento di immergerci nell'uno o nell'altro.

Usare creativamente l'insonnia

Il nostro attaccamento al sonno di solito ci induce a preoccuparci molto quando perdiamo ore di riposo. Ma se accetti il fatto che il tuo corpo è capace di autoregolarsi e di correggere da sé alcuni degli squilibri in cui incorre, puoi servirti dell'insonnia come veicolo per la crescita, così come abbiamo visto che puoi usare altri sintomi fisici: o il dolore o l'ansia. Personalmente, sono da poco uscito da un lungo periodo di sonno irregolare. Durante undici anni ho avuto ben poche notti di sonno ininterrotto. Prima mia moglie allattava, poi i bambini hanno continuato a svegliarsi spesso la notte, fino all'età di quattro o cinque anni. Mia moglie ed io abbiamo deciso fin dall'inizio di accettare questi loro ritmi, anziché cercare di costringerli ad adeguarsi alla nostra idea di come dovesse essere il loro sonno. Questo ha significato alzarsi tre o quattro volte per notte, giorno dopo giorno, anno dopo anno.

Ogni tanto andavo a letto prestissimo in modo da recuperare un po' di sonno. Ma per lo più il mio sistema si è abituato a dormire meno e a sognare meno e me la sono cavata piuttosto bene per tutti quegli anni.

Credo che uno dei motivi per cui questo ritmo non mi ha spossato né mi ha fatto ammalare, sia il fatto che non ho opposto resistenza. Ho accettato la situazione e me ne sono servito per la mia pratica di meditazione. Spesso mi trovavo a camminare avanti e indietro la notte con un bambino in braccio, cullandolo, cantandogli, coccolandolo. Usavo il camminare, il canto, il dondolio per centrarmi nella consapevolezza del bambino, dei

suoi sentimenti, del suo corpo, del mio corpo, del nostro rapporto. Avrei preferito stare a letto: ma poiché non c'ero e non ci potevo essere, tanto valeva usare il fatto di stare sveglio per essere veramente sveglio.

Vedendo le cose in questa luce, stare alzato la notte è diventato per me una forma di pratica e un'occasione di crescita come padre e come essere umano. Adesso i bambini dormono tranquillamente tutta la notte. Ma ancora ogni tanto mi capita di svegliarmi nel mezzo della notte, a volte perché la mia mente è occupata da molti pensieri, che non se ne vanno anche se cerco di mandarli via. Allora mi alzo e faccio un po' di meditazione seduta o un po' di yoga o entrambi. Poi, a seconda di come mi sento, torno a letto oppure lavoro a qualche progetto che voglio finire. C'è molta pace e molto silenzio nel cuore della notte. Nessuna telefonata, nessun disturbo. La luna, le stelle, le prime luci dell'alba sono uno spettacolo straordinario e mi fanno sentire collegato a tutto questo meraviglioso universo. La mente di solito si rilassa, non appena smetto di volermi riaddormentare e decido di usare queste ore per la consapevolezza. Ciascuno di noi è diverso e ha diversi ritmi. Alcuni funzionano meglio la notte, altri la mattina presto. È molto utile scoprire come puoi usare le ventiquattr'ore della giornata nel modo che ti corrisponde meglio. Questo puoi scoprirlo solo ascoltando attentamente la tua mente e il tuo corpo, e lasciando che ti insegnino quello che hai bisogno di imparare.

Come al solito, questo vuol dire superare un po' di

resistenza al cambiamento e alla sperimentazione, e permetterti la gioia di esplorare i confini della tua vita. Il tuo rapporto con il sonno è un tema utilissimo per la consapevolezza. Preoccupandoti meno del sonno perduto e concentrandoti maggiormente sull'essere completamente sveglia, puoi imparare molte cose su di te.

Alimentazione

L'alimentazione oggi

Non è possibile mantenersi sani nella nostra complessa società, senza fare almeno un po' di attenzione a ciò che mangiamo e beviamo. Il nostro rapporto con il cibo è cambiato tanto radicalmente nel corso di poche generazioni, che è necessaria una nuova forma di intelligenza, ancora a uno stadio embrionale, per scegliere i cibi utili fra le innumerevoli possibilità che ci vengono proposte. Il rapporto con l'alimentazione nei paesi cosiddetti sviluppati è diventato enormemente più complesso. La maggior parte delle persone sono fisicamente e psicologicamente lontane dalla produzione del cibo.

Benché biologicamente continuiamo a mangiare per vivere, psicologicamente si può dire che molti di noi vivano per mangiare, tanto centrale è il coinvolgimento psicologico, non direttamente legato alla fame, che hanno con il cibo. Inoltre, siamo bombardati da una continua offerta di alimenti che non esistevano neppure cinque o dieci anni fa: alimenti prodotti industrialmente, che hanno solo una lontana parentela con ciò che viene coltivato o allevato. Nei paesi sviluppati ogni tipo di cibo è disponibile in qualsiasi stagione, grazie a un sistema di distribuzione che lo fa arrivare da

grandissime distanze in pochi giorni. In questi paesi, il numero di persone che vivono del cibo che coltivano, cacciano o raccolgono è divenuto trascurabile. Siamo diventati una società di consumatori.

Per certi versi la popolazione dei paesi industrializzati è probabilmente più sana oggi di quanto fosse in passato. Alcuni ritengono che un elemento determinante di questo miglioramento sia una migliore alimentazione. Ma in realtà, molti dati indicano che la salute degli abitanti dell'Occidente è oggi minacciata da tutta una serie di malattie legate all'alimentazione sovrabbondante e in particolare a un consumo eccessivo di certi cibi: malattie della ricchezza. Parallelamente a ciò, un'altra minaccia per la salute è la presenza, negli alimenti, di centinaia di sostanze chimiche che l'organismo umano non ha mai incontrato in precedenza nel corso della sua evoluzione, perché semplicemente non esistevano. Molte di queste sostanze, residui di concimi e pesticidi, additivi e conservanti aggiunti dall'industria alimentare, sostanze tossiche provenienti da un ambiente sempre più inquinato che passano nella catena alimentare, costituiscono un fattore di rischio ancora impossibile da valutare. Esse possono produrre squilibri dell'omeostasi e danni alle cellule e ai tessuti.

Checché ne dicano gli esperti, non sappiamo ancora quali saranno gli effetti di alcune di queste sostanze nel corso di tutta una vita, o gli effetti che avranno sulle future generazioni. Stiamo giocando a una specie di roulette russa chimica, quasi sempre all'insaputa del

consumatore, che ne è l'involontario protagonista.

Poiché il cibo che mangiamo, a lungo andare esercita un'influenza notevole sulla nostra salute, è importante che, se già non lo facciamo, cominciamo a fare attenzione, in modo sensato, non allarmista e non fanatico, a tutto ciò che immettiamo nel nostro corpo. Il detto 'tu sei quello che mangi' contiene qualcosa di più di una briciola di verità.

Grassi e colesterolo

Per esempio, non è un'esagerazione affermare che la dieta tipica degli americani è un fattore determinante dell'alta incidenza di malattie cardiache in America, oggi. Ciò è dovuto in gran parte agli alti livelli di colesterolo e grassi, particolarmente grassi animali, che contiene. Il colesterolo è una sostanza grassa che si trova soltanto negli alimenti di provenienza animale e che svolge un ruolo importante nello sviluppo delle malattie coronariche.

Per provocare malattie coronariche negli animali di laboratorio, gli sperimentatori li sottopongono semplicemente a una dieta che è l'equivalente di burro, uova e prosciutto, per circa sei mesi. Questa dieta è efficacissima nell'ostruire le arterie cardiache.

Burro, carni rosse, hamburger, salsicce e gelati, cibi fondamentali nell'alimentazione americana, hanno tutti un alto contenuto di colesterolo e grassi animali. In Cina

e in Giappone, dove la dieta contiene meno carne e grassi animali e più pesce, riso e verdure, l'incidenza delle malattie cardiache è molto minore. D'altro canto, in questi paesi si riscontra un'incidenza maggiore di certi cancri, come quello all'esofago o allo stomaco, che si ritiene correlata con un maggiore consumo di cibi conservati o fermentati sotto sale e di cibi affumicati. Il rapporto fra alimentazione e cancro è meno chiaro di quello fra alimentazione e malattie cardiache, ma ci sono indicazioni dell'importanza della dieta nel cancro al seno, al colon e alla prostata.

Anche qui, la quantità complessiva di grassi ha un peso significativo. Sembra che in coloro che hanno un'alimentazione ricca di grassi, certe funzioni immunitarie (per esempio, l'attività delle cellule *naturai killer*; che, come abbiamo visto, si ritiene contribuisca a proteggere l'organismo dal cancro) siano ridotte. Quando queste persone cambiano tipo di alimentazione e riducono la quantità di grassi sia animali sia vegetali che consumano, l'attività delle cellule *naturai killer* aumenta.

Molti studi su animali hanno messo in evidenza correlazioni fra alimentazione e cancro: anche in questi studi i grassi svolgono il ruolo principale. Un eccessivo consumo di alcol, particolarmente congiunto al fumo, sembra anch'esso contruibuire a certi tipi di cancro.

Guarire con l'alimentazione

Recentemente, Dean Ornish e collaboratori, dell'Istituto per le ricerche sulla medicina preventiva di Sausalito, in uno studio rivoluzionario hanno dimostrato, per la prima volta in maniera rigorosa, che nelle malattie cardiache è possibile ottenere miglioramenti senza fare uso di farmaci, semplicemente cambiando alimentazione e stile di vita. Il dottor Ornish si è servito di tecniche di misurazione raffinate, fra cui una tecnica di angiografia quantitativa per misurare esattamente l'ostruzione delle arterie e la Pet per misurare il flusso sanguigno che la attraversa.

I suoi esperimenti hanno dimostrato che, praticando una dieta vegetariana in cui i grassi contribuivano circa il 10% delle calorie, integrata da regolari camminate, yoga e meditazione, persone affette da malattie coronariche gravi hanno realizzato netti miglioramenti del flusso sanguigno cardiaco e una netta riduzione delle ostruzioni nelle arterie coronariche. In questi pazienti, inoltre, il livello di colesterolo nel sangue è caduto sensibilmente: il decremento osservato è stato maggiore di quanti siano mai stati riscontrati usando farmaci specifici.

Il lavoro del dottor Ornish è una spettacolare dimostrazione della capacità di recupero del corpo umano, della sua capacità di guarirsi, capovolgendo in questo caso il decorso dell'aterosclerosi.

Dato che l'aterosclerosi coronarica (il restringimento

delle arterie cardiache) si sviluppa per decenni prima di dar luogo a effetti avversi manifesti, questa scoperta è molto promettente: suggerisce la possibilità di arrestare e capovolgere un processo patologico che è in corso anche da lungo tempo. E questi pazienti non si sono serviti di medicine, ma hanno semplicemente cambiato il loro modo di vivere e di mangiare.

Cambiare il modo di mangiare

Ma cambiare il tuo rapporto con il cibo non è così facile, anche se decidi che vuoi o devi farlo per ragioni di salute: lo dimostrano i vani sforzi che la gente fa per attenersi alle diete dimagranti. Se per qualsiasi ragione decidi che vuoi cambiare la tua alimentazione, per essere più sano o per guarire da una malattia, dovrai applicarti con profondo impegno, disciplina e intelligenza, in maniera non ansiosa e non paranoica.

Ciò significa che dovrai diventare più consapevole del tuo rapporto con il cibo a vari livelli: dovrai renderti conto dei tuoi comportamenti automatici, dei tuoi pensieri e sentimenti, e anche delle abitudini sociali legate al cibo. Sono ambiti in cui non ci è facile osservarci sistematicamente e senza giudizio, se non partiamo da un forte impegno a liberarci delle abitudini malsane e a sviluppare un modo di vita più coerente e integrato.

La pratica della consapevolezza è particolarmente utile per realizzare e mantenere cambiamenti nel nostro

modo di mangiare. In verità la consapevolezza, e in una certa misura anche il cambiamento, si estendono automaticamente alla sfera dell'alimentazione mano a mano che la tua pratica di meditazione si rafforza e cominci a fare attenzione a tutte le tue attività quotidiane. Forse hai già avuto modo di osservarlo: è quasi impossibile non esaminare anche il nostro modo di mangiare, quando cominciamo a introdurre consapevolezza in ogni momento della giornata.

Il cibo certamente occupa un posto di primo piano nella nostra vita. Dedichiamo tempo ed energia a comprarlo, prepararlo, servirlo, mangiarlo, all'ambiente fisico e sociale in cui mangiamo, e al lavaggio e riordino che seguono ogni pasto. Tutte queste attività offrono molte occasioni di consapevolezza. Inoltre, possiamo fare attenzione alla qualità del cibo che mangiamo, a come è stato coltivato o prodotto, da dove viene, che cosa contiene. Possiamo fare attenzione a quanto mangiamo, quanto spesso, quando e a come ci sentiamo dopo aver mangiato.

Possiamo fare attenzione a come ci sentiamo dopo aver mangiato certi cibi in particolare, e alla differenza fra mangiare in fretta e mangiare lentamente. Possiamo renderci più consapevoli dei nostri attaccamenti, della golosità per certi cibi, delle abitudini alimentari nostre e dei nostri figli. Tutte queste cose saltano all'occhio quando cominci a fare attenzione alla sfera dell'alimentazione. Per quasi tutti noi è difficile cambiare abitudini, e le abitudini alimentari non fanno eccezione.

Mangiare è un'attività sociale con un'alta carica emotiva, e il nostro rapporto con il cibo è condizionato e rafforzato dalle consuetudini di una vita intera.

Mangiare significa per noi molte cose: vari sentimenti sono legati al fatto di mangiare certi cibi particolari, certe quantità di cibo, in certi luoghi, in certi momenti, con certe persone. Queste associazioni possono essere parte integrante del nostro senso di identità e di benessere, e possono rendere un cambiamento di dieta ancora più difficile di altri cambiamenti nel nostro stile di vita.

Consapevolezza alimentare

Forse il modo migliore per cominciare è non cercare di cambiare nulla, e semplicemente fare attenzione a quello che mangi e all'effetto che ha su di te. Cerca di notare precisamente quali cibi ti piacciono e che gusto hanno mentre li mangi. La prossima volta che ti siedi a tavola, prova a guardare veramente quello che c'è nel tuo piatto. Osserva che consistenza ha, che colore, che forma, che odore. Che sensazione ti dà guardarlo? Assaggialo. Che sapore ha? È gradevole o sgradevole? Come ti senti subito dopo averlo mangiato? È il cibo che desideravi veramente? È un cibo che ti fa bene?

Nota anche come ti senti un'ora o due dopo aver mangiato. Com'è il tuo livello di energia? Il cibo ti ha reso più energico o ti ha appesantito? Come sta la tua pancia? Che cosa ne pensi ora di ciò che hai mangiato?

Quando i pazienti della clinica cominciano a esaminare le loro abitudini alimentari in questo modo, fanno subito varie osservazioni interessanti.

Alcuni scoprono di mangiare certe cose più per abitudine che per gusto o scelta. Altri si accorgono che certi cibi sono per loro di difficile digestione e producono un senso di affaticamento dopo mangiato, cosa a cui non avevano mai fatto attenzione in precedenza. Molti riferiscono di gustare il cibo molto di più, quando mangiano con consapevolezza.

Molti nostri pazienti apportano cambiamenti sostanziali alla propria alimentazione ben prima che affrontiamo questo tema in maniera sistematica, cosa che avviene solo verso la fine del corso. Questi cambiamenti nascono spontaneamente da una maggiore attenzione alle proprie abitudini alimentari, che deriva dalla pratica della consapevolezza nei vari momenti della giornata.

Quasi nessuno dei nostri pazienti arriva alla clinica per cambiare alimentazione o per dimagrire. Eppure, spontaneamente, molti di loro cominciano a mangiare più lentamente, a sentirsi sazi con una minor quantità di cibo e a diventare più consapevoli dei propri impulsi a servirsi del cibo per soddisfare bisogni psicologici. Alcuni dimagriscono durante le otto settimane del corso, senza prefiggerselo specificamente, semplicemente per effetto di questa attenzione. L'esperimento di mangiare consapevolmente il chicco di uvetta, e il 'compito a casa' di consumare almeno un pasto la settimana consapevolmente e in silenzio, hanno già cominciato a

dare i loro frutti quando ci addentriamo esplicitamente nel tema dell'alimentazione. A quel punto, quasi tutti i partecipanti al corso sono già convinti che potrebbero mangiare molto meglio e alcuni di loro hanno già cominciato a cambiare il loro modo di mangiare.

Ma, anche quando hai deciso di cambiare alimentazione per guarire, per mantenerti sano o per ridurre il rischio di malattie cardiache e cancro, non è facile cominciare e nemmeno attenersi ai cambiamenti nel corso del tempo. Le abitudini alimentari hanno una loro inerzia che va rispettata e con cui è necessario lavorare intelligentemente.

Per esempio, molti di noi si servono del cibo come sostegno psicologico. Quando siamo ansiosi, mangiamo. Quando ci sentiamo soli, mangiamo. Quando ci annoiamo, mangiamo. Quando ci sentiamo insoddisfatti, mangiamo. Quando tutto il resto ci viene a mancare, mangiamo. Non lo facciamo per nutrire il corpo. Per lo più, lo facciamo per sentirci meglio emotivamente o per passare il tempo.

I cibi che mangiamo, in funzione antistress, spesso contribuiscono sostanzialmente a una cattiva alimentazione. Le ricompense e i contentini che ci diamo in queste situazioni, tendono a essere cibi dolci e ricchi, come cioccolato, caramelle, paste, gelato, tutti alimenti ricchi di grassi e carichi di zuccheri; oppure cibi salati e grassi, come patatine e cracker di vario tipo.

Raccomandazioni dietetiche

Se vuoi migliorare il tuo stato di salute, esaminare la tua alimentazione è di fondamentale importanza. Il punto non sono solo i grassi animali e il colesterolo. Ci sono molte indicazioni che, in primo luogo, semplicemente mangiamo troppo. Gli americani consumano mediamente tremila calorie il giorno: eppure sono, come tutti i popoli dei paesi sviluppati, una società relativamente sedentaria. Non bruciamo le calorie nella stessa misura delle generazioni passate. Molti di noi lavorano prevalentemente seduti e si spostano in auto o con i mezzi di trasporto pubblici. Andare in macchina o stare seduti a un tavolo non brucia calorie come il camminare o fare un lavoro fisico.

Il solo fatto di mangiare un po' meno, anche senza apportare nessun altro cambiamento alla tua dieta, ti dà buone probabilità di migliorare il tuo stato di salute. Esperimenti condotti su animali hanno dimostrato che un'alimentazione che fornisca tutte le sostanze nutritive necessarie, ma con un apporto calorico ridotto, allunga la vita. Molti ricercatori ritengono che ciò valga anche per gli esseri umani, e hanno dimostrato che un'alimentazione equilibrata e moderata contribuisce a rafforzare le funzioni immunitarie.

Nella clinica, esaminiamo assieme ai nostri pazienti le indicazioni di varie organizzazioni scientifiche e mediche che si occupano di alimentazione in America. La National Academy of Medicine, per esempio, suggerisce di ridurre o eliminare il consumo di sottaceti, cibi affumicati e carni lavorate per via della loro

probabile correlazione con certi tipi di cancro. In pratica, ciò significa, fra l'altro, abbandonare o ridurre drasticamente il consumo di salumi e carne in scatola. La American Heart Association raccomanda di ridurre il consumo di carni rosse, bere latte scremato o parzialmente scremato, eliminare la panna e i formaggi grassi, e limitare il consumo di uova, che contengono circa 300 milligrammi di colesterolo l'una. (Per confronto, la dieta Ornish ha un contenuto di colesterolo di circa due milligrammi al giorno.)

Che cosa puoi mangiare invece dei cibi che queste organizzazioni ti suggeriscono di eliminare o ridurre? Viene raccomandato di accrescere il consumo di frutta e verdura, preferibilmente cruda o cotta moderatamente, in modo da non perdere le preziose sostanze nutrienti che contiene. Alcune verdure, come broccoli e cavolfiori, sembrano avere un effetto preventivo rispetto a certi tipi di cancro, forse per via degli antiossidanti naturali che contengono. Ugualmente raccomandata è l'inclusione nella dieta di cereali integrali: grano, granoturco, riso, avena. Puoi mangiarli nel pane, come fiocchi a colazione o come minestra. Sono la migliore fonte di carboidrati complessi, che dovrebbero rappresentare circa il 75% del nostro assorbimento calorico. Oltre a fornire carboidrati complessi e altre sostanze nutrienti, i cereali integrali, la frutta e la verdura hanno un alto contenuto di fibra alimentare, proveniente dal guscio del seme o dai tessuti vegetali.

La fibra forma la massa su cui i muscoli delle pareti

intestinali possono esercitare la loro azione, per trasportare il cibo da un estremo all'altro del tubo digerente. In presenza di una massa fibrosa, il transito del cibo attraverso l'intestino viene accelerato e le tossine presenti nei prodotti di scarto della digestione vengono eliminate in maniera più efficiente.

In sintesi, fare attenzione al tuo rapporto con il cibo è importante per la tua salute. Ascoltare il tuo corpo e osservare l'attività della tua mente riguardo al cibo, può aiutarti a realizzare e a mantenere cambiamenti salutari nella tua alimentazione. Se la tua pratica di meditazione è forte, entrerai naturalmente più in contatto con il cibo che mangi e con gli effetti che ha su di te. Sarai naturalmente più consapevole dei tuoi desideri e voglie di certi cibi che non ti fanno bene, li riconoscerai più prontamente, semplicemente come *pensieri ed emozioni*, e sarai più disposto a *lasciarli andare*, senza doverli soddisfare in maniera compulsiva. Quando funzioniamo 'con il pilota automatico', tendiamo ad agire (in questo caso mangiare) prima, poi ad accorgerci di quello che abbiamo fatto e a ricordarci che in effetti non volevamo farlo. La pratica regolare della consapevolezza di quando mangiamo, che cosa mangiamo, che sapore ha ciò che mangiamo, da dove viene, che cosa contiene e come ci fa sentire dopo averlo mangiato, contribuisce molto a far avvenire cambiamenti naturali in questa sfera della nostra vita, tanto importante e tanto carica emotivamente.

Suggerimenti per la consapevolezza alimentare

1. Comincia a fare attenzione a tutta questa sfera della tua vita, così come hai imparato a fare con il tuo corpo e con i tuoi pensieri durante la meditazione.
2. Prova a consumare tutto un pasto, consapevolmente e in silenzio. Rallenta i movimenti, in modo da poter osservare tutto il processo attentamente (*vedi* la descrizione dell'esperimento dell'uvetta nel capitolo 'Vivere momento per momento'). Prova a staccare il telefono quando mangi.
3. Osserva i colori e la consistenza del tuo cibo. Chiediti da dove viene, come è stato coltivato o prodotto. È stato prodotto industrialmente? Contiene additivi o conservanti? Immagina il lavoro di tutte le persone che si sono date da fare per farlo arrivare sulla tua tavola. Immaginalo appartenente, un tempo, alla natura. Riesci a vedere gli elementi naturali, la terra, il sole, la pioggia, nella frutta, nella verdura e nei cereali che mangi?
4. Chiediti se vuoi accogliere questo cibo nel tuo corpo prima di mangiarlo. Quanto vuoi averne nella tua pancia? Ascolta i messaggi del tuo corpo mentre, mangi. Riesci ad accorgerti di quando il corpo dice 'basta'? Che cosa fai a quel punto? Che impulsi sorgono nella tua mente?
5. Fai attenzione a come si sente il tuo corpo nelle ore che seguono un pasto. Si sente leggero o

pesante? Stanco o energizzato? Hai molto gas nella pancia o altri sintomi di digestione irregolare? Riesci a collegare questi sintomi a certi cibi o a certe combinazioni alimentari a cui puoi essere particolarmente sensibile?

6. Quando fai la spesa, leggi le etichette sulle confezioni degli alimenti. Che cosa c'è dentro? Sono ricchi di grassi? Contengono sale o zucchero aggiunto? Quali sono gli ingredienti principali? (Per legge gli ingredienti devono essere elencati in ordine di abbondanza: i primi sono gli ingredienti presenti in maggiori quantità.)

7. Osserva i tuoi desideri e la tua gola. Che cosa li mette in moto? Che cosa desideri veramente? Ottieni quello che desideri mangiando questa cosa? Sei capace di mangiarne solo un po'? Sei dipendente da questo cibo? Sei in grado, per questa volta, di osservare semplicemente il desiderio come un pensiero o un'emozione e lasciarlo andare? Riesci a immaginare qualcosa di più sano e soddisfacente che potresti fare in questo momento, anziché mangiare?

8. Quando prepari il cibo, prova a farlo consapevolmente. Prova la meditazione di pelare le patate o tagliare le carote. Riesci a essere completamente presente nell'atto di pelare o tagliare? Prova a fare attenzione al respiro e a tutto il tuo corpo, mentre prepari le verdure o cucini. Che effetto ha fare le cose in questo modo?

9. Esamina le tue ricette favorite. Che ingredienti contengono? Qual è la quantità di panna, burro, uova, grassi, zucchero, sale in ciascuna di esse? Se decidi che non vuoi più mangiare queste cose, prova a esaminare le alternative possibili. Ci sono oggi molti libri di deliziose ricette con un basso contenuto di grassi, colesterolo, sale e zucchero. Alcune ricette sostituiscono la panna con lo yogurt magro, il burro e il grasso con l'olio di oliva, e lo zucchero con succhi o polpa di frutta.

Un mondo sotto stress

Inquinamento alimentare

Non saremo mai in grado di controllare completamente la nostra alimentazione, in un mondo inquinato. Troppi fattori sconosciuti potrebbero avere un effetto tossico a lunga scadenza. Magari la tua dieta è sana, a basso contenuto di colesterolo, grassi, sale, zucchero e ricca di carboidrati complessi, frutta, verdura e fibra; ma rischi comunque di ammalarti perché l'acqua che esce dal rubinetto di casa tua è inquinata dagli scarichi industriali, il pesce che mangi contiene mercurio, la frutta e la verdura sono contaminate da residui di antiparassitari. Perciò, pensando al rapporto fra alimentazione e salute, è importante concepirlo in senso più ampio di quanto facciamo normalmente. La *qualità* del cibo, dove è stato coltivato o pescato, com'è stato allevato e che cosa gli è stato aggiunto, sono tutte variabili importanti. La consapevolezza di tutti questi aspetti, fra loro interconnessi, ci permette almeno di scegliere che cosa mangiare abitualmente e che cosa mangiare solo occasionalmente, di fare illazioni ragionevoli in assenza di conoscenze certe.

Forse dovremmo allargare la nostra definizione di cibo o alimento: a me piace chiamare 'cibo' tutto quello che assorbiamo e che ci dà energia o ci permette di

utilizzare l'energia contenuta in altri cibi. In questo senso, l'acqua va certamente considerata un alimento, e un alimento assolutamente vitale. Così anche l'aria che respiriamo. La qualità dell'acqua che beviamo e dell'aria che respiriamo influisce direttamente sulla nostra salute. Nel Massachusetts l'acqua potabile di alcune città è inquinata al punto che sono costrette a far venire l'acqua da altre città; e anche molti pozzi rurali sono inquinati.

A Los Angeles ci sono giornate di 'allarme per inquinamento atmosferico', per via della concentrazione di varie sostanze chimiche nell'aria. In quei giorni viene suggerito ai bambini, alle persone anziane e alle donne incinte di restare in casa. A Boston, arrivando da ovest, a volte *si vede* distintamente una cappa di smog di colore giallo–bruno sovrastante la città. È impensabile che sia sano respirare quell'aria, giorno dopo giorno, per tutta una vita. Molte città sono oggi in queste condizioni, la maggior parte dell'anno.

Chiaramente dobbiamo cominciare a preoccuparci individualmente della qualità dell'acqua e dell'aria che respiriamo. Possiamo filtrare l'acqua del rubinetto, che usiamo per bere e per cucinare, oppure comprare acqua in bottiglie. È un peccato che l'acqua debba diventare un ulteriore aggravio del bilancio domestico, ma a lungo termine è probabilmente saggio affrontare questa spesa, specialmente se sei incinta o se vuoi che i tuoi figli bevano acqua anziché bibite. Naturalmente, la scelta da fare dipende sia dalla qualità dell'acqua potabile nella tua zona sia dalla qualità dell'acqua imbottigliata che

puoi comperare: a volte la seconda non è migliore della prima.

Proteggerti dall'inquinamento atmosferico è un altro problema. Se vivi sottovento rispetto a una zona industriale o semplicemente all'interno di una grande città, c'è ben poco che tu possa fare a livello individuale. Forse puoi cercare di evitare la compagnia dei fumatori e trattenere il fiato quando un autobus ti passa accanto. Solo un'azione politica e legale di grande portata può influire sulla qualità dell'aria che respiriamo e dell'acqua che beviamo. Queste sono alcune delle ragioni per cui, se ti sta a cuore la tua salute, potresti utilmente investire un po' di energia e tempo nella politica ecologica e sociale del tuo territorio. Prenderci cura del mondo naturale è interesse e compito comune di tutti noi. È facile inquinare l'ambiente e molto più difficile ripulirlo. Non siamo in grado, individualmente, di controllare il grado di inquinamento del cibo che mangiamo: dipendiamo, per questo, da istituzioni che hanno il compito di mantenere incontaminate le derrate alimentari. Se queste istituzioni non assolvono al loro compito o se i loro standard e le loro procedure di controllo sono inadeguati, la nostra salute e quella delle future generazioni è messa a repentaglio da innumerevoli minacce che stiamo soltanto cominciando a capire. Per esempio, il DDT e il bifenile policlorurato, usato dall'industria elettronica, sono oggi onnipresenti in natura: li troviamo nei nostri grassi corporei e, purtroppo, anche nel latte materno. Pesticidi proibiti

negli Stati Uniti, come il DDT, vengono tuttora venduti dall'industria chimica americana ai paesi del Terzo Mondo. Ironicamente, essi sono usati su raccolti che vengono poi esportati negli Stati Uniti, come caffè o ananas, cosicché i veleni venduti dagli americani all'estero ritornano a casa nel loro cibo. I produttori di pesticidi sanno benissimo tutto ciò; ma i consumatori, in generale, lo ignorano.

In America crediamo di essere protetti dalla nostra legislazione sanitaria; ma essa non si applica agli alimenti che importiamo dai paesi centroamericani o dalle Filippine. Inoltre, spesso nel Terzo Mondo l'applicazione sul campo dei pesticidi è eseguita da lavoratori che non sono al corrente del pericolo che questi prodotti rappresentano, e non sono stati istruiti a minimizzare l'inquinamento del cibo e a proteggere la propria salute nel maneggiarli. Secondo dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, ci sono ogni anno, nel mondo, mezzo milione di casi di avvelenamento da pesticidi, fra cui migliaia di casi letali. Nel frattempo, su scala globale, l'immissione nell'ambiente di questi veleni continua a ritmo impressionante: solo nel 1981 la produzione mondiale di pesticidi è stata di due miliardi di tonnellate. Quali possano essere gli effetti a lungo termine di questa saturazione tossica della catena alimentare, è difficile da valutare, ma certo non saranno benefici.

Un pianeta piccolo

Solo recentemente ci siamo resi conto di abitare un pianeta piccolo, il cui ecosistema può essere messo in pericolo, e a lungo andare distrutto, dalle nostre attività.

La nostra rete di interconnessioni comprende l'intero pianeta. L'ecosistema planetario, proprio come il nostro corpo, è un sistema dinamico robusto ma anche, per certi versi, fragile, con meccanismi omeostatici che possono andare in crisi. Al di là di certi limiti, entra in fase di rottura. Se continuiamo a ignorare il fatto che la nostra attività collettiva può portare a squilibri irrecuperabili nell'ecosistema della terra, gettiamo il seme della nostra autodistruzione, non solo come individui ma anche come specie.

Molti scienziati ritengono che siamo già pericolosamente vicini al punto di rottura. Le attività umane stanno inquinando gli oceani in misura impressionante, spogliando le foreste europee con le piogge acide e radendo al suolo le foreste pluviali tropicali, che forniscono una parte notevole e insostituibile dell'ossigeno che respiriamo. Inoltre portano al degrado dei terreni coltivabili, inquinano l'atmosfera con un eccesso di anidride carbonica, che provoca un aumento della temperatura della superficie terrestre, distruggono lo strato di ozono atmosferico, che ci protegge dalle pericolose radiazioni ultraviolette, e inquinano l'acqua che beviamo e l'aria che respiriamo, il terreno, i fiumi, i laghi e la vita animale e vegetale, con sostanze chimiche tossiche.

Problemi che ci riguardano da vicino

Questi problemi possono sembrarci lontani, quando ne sentiamo parlare alla televisione o sui giornali. Ma i loro effetti sulla nostra vita possono risultare tutt'altro che remoti nel corso del prossimo decennio o ventennio, se non poniamo un freno al deterioramento dell'ambiente. Essi possono diventare fonti di stress importanti nella nostra vita e in quella delle future generazioni. La distruzione dello strato di ozono può portare a un tasso più alto di cancro della pelle. E la continua esposizione a sostanze chimiche nocive può portare a una maggiore incidenza di molti altri tipi di cancro, malformazioni congenite nei neonati e aborti.

Leggiamo quotidianamente queste cose sui giornali. Ma spesso non prestiamo loro molta attenzione, come se non ci riguardassero personalmente o come se la situazione fosse comunque senza speranza. E spesso abbiamo veramente la sensazione di non potere far nulla a livello individuale. Ma già il fatto di renderci più consapevoli e informati di questi problemi, del loro rapporto con la nostra salute e con quella dell'intero pianeta, è un primo passo significativo verso un cambiamento.

Come minimo puoi cambiare te stessa, rendendoti più attenta e sensibile a queste tematiche. E tu sei un pezzetto di mondo: piccolo, ma forse più significativo di quanto credi. Cambiando te stessa e il tuo comportamento in modi anche modesti, per esempio

contribuendo al recupero di materiali riciclabili, cambi in una certa misura il mondo.

Tutte queste cose influiscono sulla nostra vita e sulla nostra salute già ora, che ce ne rendiamo conto o meno. E sono fonte di stress psicologico, oltre che fisico.

Il benessere psichico dell'essere umano dipende anche dalla possibilità di immergersi nella natura incontaminata, di ascoltare i suoni del mondo naturale, senza che siano coperti dal ronzio delle attività umane. E, in senso ancora più minaccioso, sapere che sul pianeta sono accumulate armi nucleari capaci di distruggere l'intero mondo vivente nel giro di venti minuti, è uno stress psicologico che tutti ci portiamo dentro, consapevolmente o meno. Se non cambiamo radicalmente il corso della storia, adottando un nuovo modo di pensare basato sulla comprensione della totalità, gli esempi del passato lasciano poco adito all'ottimismo.

Dopotutto non è mai accaduto che un'arma fosse inventata e non fosse usata. Gli Stati Uniti stessi si sono resi responsabili dell'annientamento di due città intere. Non sono solo 'gli altri' che, in determinate circostanze, sono pronti a scatenare la violenza nucleare sulle popolazioni civili: 'gli altri' siamo noi. Forse il punto è proprio smettere di pensare in termini di 'noi' e 'loro', e cominciare a pensare in termini di 'tutti noi'. I recenti cambiamenti nei rapporti fra Est e Ovest, sono un segno incoraggiante della possibilità di una maggiore armonia fra tutti gli abitanti del pianeta.

Un'altra minaccia per la nostra salute e per l'ambiente che esige la nostra attenzione sono le scorie radioattive prodotte dalla fabbricazione di armi nucleari e dalle centrali nucleari. Attualmente non disponiamo di alcun modo realistico per impedire la contaminazione a lungo andare dell'ambiente con queste scorie radioattive, alcune delle quali restano pericolóse per centinaia di migliaia di anni. L'industria nucleare e il governo continuano a minimizzare il pericolo che le scorie radioattive rappresentano per la popolazione civile. Ma tale pericolo è innegabile.

Il plutonio è la sostanza più tossica che l'uomo conosca. Non esiste in natura: è interamente di produzione umana e *un solo atomo* di questa sostanza è sufficiente a uccidere una persona. Quintali di plutonio, quanto basta a fabbricare numerose bombe atomiche 'casalinghe', sono scomparsi dalle fabbriche di armi nucleari americane.

Una dieta malsana

Informazioni simili meritano certamente la nostra attenzione, ci raggiungono ogni giorno, che ce ne occupiamo o meno. Viviamo immersi in un mare di informazione: la tecnologia ha fatto della nostra era, un'era dell'informazione. Forse dovremmo includere nel nostro concetto di alimentazione anche le informazioni, le immagini e i suoni che incameriamo, per la maggior

parte inconsapevolmente. Tutti questi apporti da parte dei giornali, della radio e della televisione influiscono sui nostri pensieri, sulle nostre emozioni e sulla nostra visione del mondo, molto più di quanto siamo in genere disposti a riconoscere. L'informazione stessa è diventata, sotto molti aspetti, un'importante fonte di stress.

Pensa, per esempio, al fatto che assorbiamo continuamente i dettagli di ogni sorta di sciagure che avvengono in ogni parte del mondo. Siamo immersi in un flusso continuo di informazioni relative alla morte, alla distruzione e alla violenza. È una dieta tanto quotidiana che a stento ce ne accorgiamo. Basta tenere la radio o la televisione accesa per qualche ora, per ascoltare racconti dettagliati di catastrofi, stupri e omicidi.

Che effetto può avere su di noi, individualmente e collettivamente, questo continuo dettagliato aggiornamento su orrori e violenze di ogni genere, su cui non abbiamo alcun potere di intervenire? Un effetto verosimile è quello di desensibilizzarci alle sciagure altrui. Ciò che succede ad altri è solo un dettaglio nel mare di violenza in cui viviamo costantemente. Se non è un episodio particolarmente macabro, magari non lo notiamo nemmeno.

Ma entra comunque in noi, come del resto tutta la pubblicità che ci viene propinata. Puoi accorgertene quando mediti: ti accorgi che la tua testa è piena di suggestioni che provengono dai mezzi di comunicazione di massa e dalla pubblicità. Di fatto, i pubblicitari sono

pagati proprio per trovare i modi più efficaci per fare entrare il loro messaggio nella tua testa.

La televisione e i film sono una parte importante della nostra dieta standard, particolarmente a partire dall'avvento dei videoregistratori. Nella famiglia media americana, secondo certi studi, la televisione sta accesa sette ore al giorno e i bambini la guardano per quattro–sette ore al giorno. È l'attività a cui dedicano più tempo della loro vita, dopo il sonno. Assorbono una quantità impressionante di informazioni, immagini e suoni, fra cui innumerevoli scene frenetiche, violente, crudeli e cariche di ansia. Il tutto è artificiale, bidimensionale e privo di ogni rapporto con le loro effettive esperienze di vita (a parte l'esperienza del guardare la televisione stessa).

Immagini di estrema violenza e sadismo sono contenute in particolare nei film dell'orrore, che sono un ingrediente standard della dieta audiovisiva dei bambini. Simulazioni macabre e precise di assassini, stupri e mutilazioni sono diventate molto popolari fra i giovanissimi, la cui mente è indifesa nei confronti di queste distorsioni della realtà. Queste immagini hanno un enorme potere di perturbare lo sviluppo equilibrato della mente del bambino, particolarmente se nella sua vita non ci sono elementi di uguale forza e di segno opposto a controbilanciarle. A molti bambini la vita reale appare scialba in confronto ai film; e gli stessi produttori riescono a tener vivo l'interesse dei loro giovani spettatori, solo rendendo le immagini sempre più

realistiche e violente.

Non sappiamo che risultati darà questa dieta televisiva dei nostri figli nei prossimi decenni; ma ci sono già fin troppi resoconti di omicidi commessi da adolescenti, ispirati da scene di film, come se nella loro mente la vita reale fosse solo un prolungamento dei film e la sofferenza dei loro simili non avesse alcun peso. Questa dieta di crudeltà sembra contribuire a un profondo scollegamento dai sentimenti umani di empatia e compassione, al punto che molti bambini non riescono più a identificarsi con il dolore di chi subisce una violenza.

Un recente articolo sugli atti di violenza commessi da adolescenti negli Stati Uniti osservava che, mediamente, un ragazzo americano di sedici anni è già stato testimone passivo di 200 000 atti di violenza, comprendenti qualcosa come 33 000 omicidi, alla televisione e nei film.

Questo bombardamento di immagini, suoni e informazioni è particolarmente stressante quando si protrae ininterrottamente per molte ore al giorno. Se accendi la televisione quando ti svegli la mattina, ascolti la radio in macchina mentre vai al lavoro, guardi i notiziari televisivi appena torni a casa la sera e poi guardi un film alla televisione, la sera, dopo cena, riempi la tua vita di immagini che non hanno alcun rapporto diretto con la tua realtà. Per quanto interessante possa essere lo spettacolo, resta per te un evento bidimensionale. Ben poco di tutto ciò ha valore duraturo.

Questa dieta, che soddisfa la fame di costante

stimolazione e intrattenimento della mente, esclude dalla tua vita alcune importanti alternative. Ti toglie il tempo per stare in silenzio, per essere semplicemente, senza che accada nulla; ti toglie il tempo per pensare, per giocare, per vivere realmente.

La continua agitazione della mente, che incontriamo con tanta evidenza nella pratica della meditazione, è alimentata e intensificata dalla nostra dieta quotidiana di radio, televisione, giornali e film. Scarichiamo continuamente nella nostra mente una valanga di stimoli artificiali a cui reagire, a cui pensare, di cui preoccuparsi, da cui essere ossessionati; come se non bastassero quelli prodotti dalla vita reale. Il paradosso è che lo facciamo per distrarci dalle preoccupazioni, per distogliere la mente dai nostri problemi, per divertirci e rilassarci. Ma non funziona. Guardare la televisione non ha quasi mai un effetto fisiologicamente rilassante. È invece un bombardamento di stimoli sensoriali. E dà assuefazione: molti bambini sono TV–dipendenti e non sanno che cosa fare del loro tempo quando la televisione è spenta. È una fuga tanto facile dalla noia, che i bambini non sono portati a cercare alternative più creative, come il gioco, il disegno, la lettura.

La televisione ha un effetto tanto ipnotico al punto che i genitori tendono a usarla come baby–sitter. Almeno quando è accesa stanno in pace per un po'. Loro stessi, del resto, sono analogamente dipendenti dalle *telenovelas* o dai telegiornali. Non si può fare a meno di chiedersi che effetto abbia questa dieta televisiva sui rapporti e

sulla comunicazione, all'interno della famiglia.

Vivere in modo umano

Queste osservazioni sono solo spunti di riflessione. Ognuno di questi temi può essere visto sotto diverse luci. Non ci sono risposte 'giuste'; e la nostra conoscenza della loro complessità è sempre incompleta. Ne parlo qui soltanto come esempi del nostro rapporto con quello che potremmo chiamare lo 'stress del mondo'. Vogliono essere uno stimolo a riesaminare le tue opinioni, i tuoi comportamenti e l'ambiente in cui vivi, per coltivare la consapevolezza in tutti questi vari aspetti della tua vita.

Ciascuno di noi deve formarsi una propria visione dello stress del mondo. Lo stress del mondo agisce su di noi, che ci piaccia o meno, anche quando cerchiamo di ignorarlo. Nella clinica parliamo di queste cose perché non viviamo in un vuoto: il mondo esterno e quello interno sono tanto interconnessi quanto la mente e il corpo. Noi riteniamo importante che i nostri pazienti sviluppino approcci coscienti per affrontare questi temi, se vogliono introdurre consapevolezza nella totalità della loro vita e far fronte a tutte le diverse forze che agiscono su di loro.

Nessuno di questi problemi è insormontabile. Sono stati creati dalla mente umana e dalla sua espressione nel mondo esterno: possono venire risolti dalla mente umana, se impara a coltivare saggezza e armonia, e a

vedersi in un contesto di totalità e interconnessione. Questa trasformazione della mente comporta un balzo che trascende gli impulsi della paura, dell'avidità e dell'odio. Ciascuno di noi può contribuire a farla accadere, lavorando su di sé e sul mondo. Se arriviamo a capire che è impossibile essere sani in un mondo stressato dall'inquinamento, al di là della sua capacità di riequilibrarsi e di guarire, forse possiamo imparare a trattare noi stessi e il nostro mondo diversamente. E forse anche qui impareremo a non cercare semplicemente di far scomparire i sintomi, ma ad affrontare le cause sottostanti.

Come avviene per la nostra guarigione interna, il risultato dipenderà dalla sensibilità con cui sapremo accordare il nostro strumento. Per avere un effetto positivo sull'ambiente dovremo saper tornare continuamente al nostro centro e coltivare consapevolezza e armonia nella nostra vita individuale. Il problema non è l'informazione: ciò che dobbiamo imparare, ora, è a rivolgere una saggia attenzione all'informazione di cui già disponiamo, a coglierne l'ordine e l'interconnessione, in modo da poterla utilizzare al servizio della nostra guarigione individuale e collettiva.

La grande sfida, naturalmente, è come vivere in modo umano. Dato lo stress del mondo e quello alimentare, lo stress del sonno e della mancanza di tempo, le nostre paure e le nostre ansie, come facciamo, la mattina quando ci svegliamo, ad affrontare una nuova giornata?

Siamo in grado di essere un centro che irradia pace? Siamo in grado di vivere in armonia con il nostro essere, in questo momento stesso? Siamo capaci di servirci della nostra intelligenza sia nella nostra vita interiore sia nel mondo esterno?

Il futuro del mondo è imprevedibile, anche solo a distanza di pochi giorni, benché il nostro futuro personale sia intimamente legato a esso. Ma quello che possiamo fare, e che spesso non facciamo, è vivere il presente il più pienamente possibile, momento per momento. Come abbiamo visto, è *qui* che nasce il futuro, sia il nostro sia quello del mondo. Quello che scegliamo di fare è importante. Conta.

Suggerimenti per affrontare lo 'stress del mondo'

1. Fai attenzione alla qualità dell'aria che respiri, dell'acqua che bevi e del cibo che mangi.
2. Osserva il rapporto che hai con l'informazione. Quanto tempo dedichi alla lettura dei giornali e delle riviste? Come ti fa sentire? È il miglior uso che puoi fare di quel tempo? Le informazioni che ricevi in questo modo, sono per te uno stimolo all'azione? Che tipo di azione? Tieni la televisione o la radio accesa anche quando non le guardi o ascolti? Leggi il giornale per ore, tanto per 'ammazzare il tempo'?
3. Fai attenzione all'uso che fai della televisione. Che programmi guardi? Che bisogni soddisfano in te? Come ti senti dopo averli guardati? Quanto tempo passi davanti alla televisione? Qual è lo

stato d'animo che ti porta ad accenderla? Qual è lo stato d'animo che ti porta a spegnerla?
4. Che effetto ha sul tuo corpo l'ingestione quotidiana di sciagure e immagini violente? Che effetto ha sulla tua psiche? Normalmente te ne rendi conto? Nota se questo 'mondo sotto stress' ti deprime o ti fa sentire impotente.
5. Cerca di individuare alcuni problemi specifici che ti stanno a cuore e che, se ti impegnassi per risolverli, ti farebbero sentire più coinvolta e più efficace. Il solo fatto di fare *qualcosa*, anche se è una cosa molto piccola, ti può far sentire che le tue azioni contano, che sei collegata in maniera significativa con il mondo. Forse puoi sentirti in questo modo mettendo a fuoco un problema sociale, sanitario o ambientale importante per il tuo quartiere, la tua città o la tua regione; lavorandoci, magari per diffonderne la consapevolezza fra la gente, oppure per avviarlo a soluzione, se è un problema già ben individuato.
Poiché appartieni a una totalità più ampia, assumerti una parte di responsabilità nel processo di guarigione del mondo, ha un effetto salutare anche sulla tua guarigione interna. Ricorda il detto: «Pensa globalmente, agisci localmente». È vero anche il contrario: «Pensa localmente, agisci globalmente».

LA VIA DELLA CONSAPEVOLEZZA

Il viaggio continua

Ora che un altro ciclo del programma per la riduzione dello stress sta per concludersi, guardo ancora una volta con meraviglia questo gruppo di persone, che solo otto settimane fa si sono imbarcate insieme in questo viaggio di autoconoscenza e di guarigione. Le loro facce sono diverse ora. Il loro modo di stare seduti in meditazione è diverso.

Stamattina abbiamo cominciato con venti minuti di esplorazione del corpo, poi venti minuti di meditazione seduta. La quiete nella stanza era squisita. Mi è sembrato che avremmo potuto continuare a meditare per sempre. È come se avessero appreso qualcosa di molto semplice che in passato, in qualche modo, sfuggiva loro. Sono ancora le stesse persone: nella loro vita non è cambiato un gran che, su larga scala. Ma nello stesso tempo, in un senso sottile, che diviene chiaro mano a mano che rivediamo insieme che cosa ha significato per loro arrivare a questo punto del viaggio, tutto è cambiato. Non vorrebbero smettere. Questo succede alla fine di ogni corso. La sensazione è sempre quella di avere appena cominciato. Allora, perché smettere? Perché non continuare a incontrarsi ogni settimana e a praticare insieme?

Smettiamo per varie ragioni, la più importante delle quali riguarda lo sviluppo dell'autonomia e

dell'indipendenza. Ciò che abbiamo imparato in queste otto settimane, va messo alla prova nel mondo, dove possiamo contare soltanto sulle nostre risorse interne. Questo è parte integrante del processo di apprendimento, è un aspetto importante del nostro appropriarci della pratica. La pratica non deve necessariamente interrompersi, solo perché il corso è finito: l'unico scopo del corso è proprio che la pratica continui. È un viaggio che dura tutta la vita. Questo è solo l'inizio. Le otto settimane sono la spinta iniziale, oppure un aiuto per correggere la tua rotta. Con la fine del corso diciamo semplicemente alle persone: «Adesso possiedi i fondamenti della pratica. Adesso sei solo. Sai che cosa fare. Fallo.» Togliamo loro deliberatamente gli appoggi esterni, in modo che possano imparare a nutrire la consapevolezza da soli, e mettere a punto il loro modo di applicarla alla propria vita. Per essere in grado di darci la forza di affrontare l'intera catastrofe della nostra vita, la nostra pratica di meditazione deve svilupparsi autonomamente, basandosi solo sulla nostra motivazione e sul nostro impegno, non sul sostegno di un gruppo o di una clinica. Quando abbiamo creato la clinica per lo stress, dieci anni fa, abbiamo pensato a un corso con una durata ben definita, proprio in quest'ottica. Poi, se dopo sei mesi o un anno la gente voleva tornare, davamo loro questa possibilità, con corsi avanzati per portare la pratica più a fondo. Negli anni questo modello ha funzionato bene. I corsi avanzati sono molto frequentati e i nostri ex–pazienti ritornano spesso per

partecipare alla giornata di meditazione assieme a noi.

Ma con l'avvicinarsi del decimo compleanno della clinica, abbiamo discusso cambiamenti e nuove possibilità da esplorare. Oggi, perciò, porto al corso una nuova proposta. Se i partecipanti sono interessati, ora che le lezioni sono finite, potremmo continuare a incontrarci mensilmente, per scambiare esperienze e verificare il processo di ciascuno dopo la fine del corso, per altri sei mesi. In questo modo ciascuno ha ancora la possibilità di sperimentare la propria capacità di sostenere da solo l'impulso della pratica, sviluppato in queste otto settimane; ma, nello stesso tempo, riceve anche periodicamente un certo sostegno lungo il cammino. L'accoglienza che questa proposta incontra è unanimemente favorevole. Tutti si mostrano ben disposti a prendere questo ulteriore impegno, che viene perciò deciso.

Per te, lettore, è importante ricordare che lezioni, gruppi, sessioni di verifica, libri e nastri possono essere utili a un certo punto del cammino, ma non sono mai essenziali. L'essenziale è solo la tua visione e la tua determinazione a praticare. Meditare oggi e poi alzarti domani e meditare ancora, indipendentemente da quanti impegni ci siano sulla tua agenda.

Se segui il programma tracciato nel capitolo 'Come cominciare', otto settimane dovrebbero essere sufficienti per portare la tua pratica di meditazione al punto in cui cominci a sentirla come naturale, e come un modo di vivere che ti appartiene e che vuoi continuare. Ben prima

della fine delle otto settimane ti sarai già reso conto che il vero apprendimento viene dal tuo interno. Allora, quando ne senti il bisogno, puoi sostenere la tua pratica di meditazione rileggendo certe parti di questo libro, consultando i libri indicati nella bibliografia e, se ti è possibile, trovando altre persone o gruppi con cui meditare, di quando in quando.

Percorsi

Guardandomi intorno nella stanza, mi colpisce l'entusiasmo che tutti manifestano per i risultati ottenuti in un tempo tanto breve, e il rispetto che provano per il coraggio e l'impegno dei loro compagni di viaggio, oltre che per il proprio. L'alta frequenza alle lezioni del corso è stata un segno di quell'impegno.

Edward non si è assentato neppure una volta. Ha cominciato a praticare l'esplorazione del corpo, dietro mio suggerimento, due mesi prima dell'inizio del corso, subito dopo il nostro primo incontro. Questo mi fa sembrare la sua costanza ancora più straordinaria.

Sente che ne va della sua vita. Pratica ogni giorno, durante l'intervallo del pranzo, in ufficio o in macchina, nel parcheggio. Poi, appena arriva a casa, la sera, prima di ogni altra cosa fa l'esplorazione del corpo. Solo dopo si mette a preparare la cena. Dice che praticare in questo modo gli ha sollevato il morale e continua ad aiutarlo ad affrontare gli alti e bassi della sua situazione di malato di

Aids, l'indebolimento fisico e i molti esami a cui viene sottoposto.

Peter sente di avere apportato cambiamenti sostanziali alla sua vita, che lo aiuteranno a restare sano e ad evitare un altro infarto. Il lampo di consapevolezza che ha avuto quella sera che si è trovato a lavare la macchina nel vialetto di casa, è stato prezioso per lui. Anche lui continua a praticare ogni giorno. Beverly si sente più calma e sente che riesce a essere se stessa anche nelle giornate più difficili. Ha imparato a usare creativamente il suo addestramento alla meditazione, per restare centrata quando viene sottoposta a procedure mediche che la spaventano.

Marge è stata operata di un tumore benigno all'addome subito dopo la fine del corso, perciò ho avuto occasione di parlarle solo vari mesi dopo. Mi ha raccontato di essere rimasta cosciente durante l'intervento, durato un'ora ed eseguito sotto anestesia epidurale, e di aver meditato tutto il tempo. Ha sentito i medici discutere fra loro di come tagliar via il tumore, ma è rimasta calma. Tornata a casa, si è servita continuamente della meditazione per accelerare la convalescenza. Non ha avuto problemi con il dolore quando l'anestesia ha cominciato a svanire, come invece le era successo in altre operazioni subite in passato. Dice che prima del corso si sentiva tesa come una molla: ora si sente molto più rilassata e positiva, malgrado il dolore alle ginocchia non sia diminuito. I mal di testa di Art sono divenuti molto più rari e nelle situazioni di stress

riesce a evitarli, concentrandosi sul respiro. È più rilassato, anche se continua a sentire lo stress del lavoro nella polizia. Aspetta con ansia il momento di andare in pensione. La forma di meditazione che gli è piaciuta più di tutte è lo yoga; e la giornata di meditazione è stata per lui un'esperienza di rilassamento senza precedenti, in cui ha perso completamente la nozione del tempo. Phil, il camionista franco–canadese, ha avuto alcune esperienze importanti nella sua pratica di meditazione. Il suo modo di esprimersi e la sua disponibilità a condividere tutto quello che gli succedeva, gli hanno attirato la simpatia di tutti gli altri partecipanti. Ora si sente più capace di concentrarsi e meno in balìa del dolore alla schiena, il che lo porta a guardare con fiducia all'esame che sta per sostenere, per diventare agente di assicurazioni. Sente che aver imparato ad apprezzare il tempo che passa in famiglia, ora che non guida più il camion, ha reso la sua vita più ricca.

A otto settimane dall'inizio del corso, Roger resta ancora parecchio turbato dalla sua situazione esistenziale. È riuscito a seguire il corso fino in fondo, cosa che mi ha meravigliato, e si sente più rilassato e meno dipendente dai sedativi; ma ancora non riesce a vedere come affrontare la sua situazione domestica. Ha perso il controllo di sé almeno una volta e la moglie ha dovuto chiedere un'ingiunzione del tribunale per impedirgli di entrare in casa. Chiaramente ha bisogno di attenzione individuale. Ma è già stato in terapia in passato e rifiuta per ora il mio suggerimento di tornarci.

Eleanor è raggiante, stamattina. È arrivata alla clinica perché soffriva di attacchi di panico. Non ne ha più avuti dall'inizio del corso e sente che, se dovessero tornare, saprebbe come affrontarli. La giornata di meditazione è stata importantissima per lei. Ha toccato spazi di pace interiore che non aveva mai incontrato in sessantanni di vita.

Il primo giorno, Louise ci aveva detto che era stato il figlio a mandarla al corso, dicendole: «Mamma, a me è servito. *Devi* assolutamente farlo anche tu.» Ora sente che, fin dall'inizio, la pratica della meditazione ha cominciato a cambiare il suo atteggiamento verso tutta la vita, oltre che verso il dolore e le limitazioni impostele dall'artrite reumatoide.

Ha scoperto di riuscire a penetrare 'dietro' al dolore, nell'esplorazione del corpo, e di poter richiamare questa esperienza nel corso della giornata. Qualche settimana fa ci ha raccontato, trionfante, di essere stata in gita con la famiglia durante il weekend a Cooperstown, a vedere la Baseball Hall of Fame, cosa che non avrebbe mai ritenuto possibile prima. Quando si sentiva stanca di camminare e della folla, si sedeva, chiudeva gli occhi e, senza sentirsi imbarazzata, faceva la sua meditazione.

Loretta, che è arrivata alla clinica per un problema di ipertensione, sente anch'essa che la sua vita è cambiata. Loretta è consulente di aziende private ed enti pubblici. Prima del corso, dice, era sempre spaventata al momento di presentare ai clienti i suoi rapporti. Ora invece si sente molto più tranquilla. Dice: «Che importanza ha se il mio

lavoro non li soddisfa? Anzi, che cosa importa anche se è apprezzato? Mi sono resa conto che la cosa più importante è che *io* ne sia soddisfatta. Questo mi crea molta meno ansia e anche il mio lavoro è notevolmente migliorato.»

Questa nuova consapevolezza, «che cosa importa anche se è apprezzato», dice molto sulla crescita di Loretta in queste otto settimane. Ha visto con chiarezza la possibilità di restare intrappolata dall'approvazione e dalla lode, non meno che dalle critiche e dal timore di fallire. Si è resa conto di dover definire le proprie esperienze nei propri termini, perché abbiano veramente significato per lei. Il resto è una complessa finzione, di cui è molto facile restare prigionieri. Hector sente di riuscire ora a controllare la sua rabbia molto meglio. Porta i suoi centotrenta chili senza sforzo, come un massiccio ma delicato uccello. Come lottatore sapeva già mantenersi centrato e radicato fisicamente: ora lo sa fare anche emotivamente.

Tutte queste persone e le molte altre che questa settimana hanno completato il corso per la riduzione dello stress hanno lavorato con impegno su di sé. La maggior parte di loro sono molto cambiati, malgrado il nostro approccio nella clinica sia quello dell'accettazione e del non cercare risultati. I loro progressi non sono dipesi soltanto dal venire a lezione ogni settimana o dal sostegno del gruppo. Derivano soprattutto dai loro sforzi di meditatori solitari, dalla disponibilità a sedere, meditare ed essere, a restare in uno spazio di silenzio, a

incontrare il proprio corpo e la propria mente, a praticare il non fare, anche quando la mente si ribella e chiede qualcosa di più facile e divertente. La maggior parte di loro si rende conto che, anche se le lezioni sono finite, questo è solo l'inizio. Il viaggio dura una vita intera. Se hanno trovato un cammino che ha senso per loro, non è stato perché qualcuno li ha convinti, ma per averlo esplorato personalmente e averlo trovato valido. È il semplice cammino dell'attenzione, dell'essere svegli. A volte lo chiamiamo la via della consapevolezza'. Per percorrere la via della consapevolezza devi tener viva la tua pratica di meditazione. Se non lo fai, il sentiero si copre di vegetazione e diventa invisibile. Diventa molto meno praticabile, anche se in qualsiasi momento puoi sempre ritrovarlo, perché il sentiero è sempre presente. Anche se hai abbandonato la pratica per un certo tempo, non appena ritorni a osservare il tuo respiro, ritorni a essere attento al momento presente, eccoti qui di nuovo, eccoti di nuovo sul cammino della consapevolezza.

Di fatto, una volta che hai cominciato a coltivare sistematicamente la consapevolezza nella tua vita, è quasi impossibile smettere. Perfino il *non praticare* diventa una forma di pratica: ti aiuta a renderti conto delle differenze nel modo in cui ti senti e nella tua capacità di affrontare stress e dolore, in confronto a quando pratichi.

Il modo per conservare e alimentare la consapevolezza è darsi un ritmo quotidiano di meditazione e mantenerlo. I prossimi due capitoli

contengono alcune raccomandazioni per mantenere vive sia la pratica strutturata di meditazione sia la pratica della consapevolezza nei vari momenti della giornata, in modo che la via della consapevolezza nel suo continuo dispiegarsi, possa dare alla tua vita una chiarezza duratura e un senso di direzione.

Tener viva la pratica

Nel lavoro della consapevolezza la cosa più importante è tener viva la pratica. Il modo in cui si tiene viva la pratica è praticando! La meditazione deve divenire parte integrante della tua vita, come mangiare o lavorare. Dedicare tempo alla pratica, all'essere, al non fare, anche se questo richiede una completa riorganizzazione della giornata, è come nutrirsi ogni giorno: ha la stessa importanza. Quali tecniche usi è meno importante. Che tu ti faccia guidare o meno da nastri registrati, non ha importanza. Tecniche e nastri sono solo modi per aiutarti a ritrovare te stessa. La cosa importante è continuare a ritornare alla consapevolezza del momento presente.

Il miglior consiglio, per qualsiasi problema sorga durante la pratica della meditazione, è quello di continuare a praticare, di continuare a osservare il problema senza giudizio. Con il tempo, la meditazione tende a insegnarti da sé tutto quello che hai bisogno di capire di volta in volta. Se continui a sedere con i tuoi dubbi e i tuoi punti di domanda, essi tendono a dissolversi nelle settimane seguenti. Ciò che sembrava impenetrabile diviene penetrabile, ciò che sembrava oscuro diviene trasparente. È come lasciar sedimentare la mente. Thich Nhat Hanh, insegnante di meditazione, poeta e attivista per la pace vietnamita, parla della

meditazione servendosi dell'immagine di un succo di mela torbido che si deposita in un bicchiere. Tu continui a sedere... e la mente pian piano sedimenta, diventa trasparente. Succede proprio così.

Mano a mano che la tua pratica si approfondisce, potrà esserti utile rileggere, di quando in quando, la prima parte di questo libro, *La pratica della consapevolezza*; così come potrà esserti utile rileggere quei capitoli della quarta parte, *La consapevolezza al lavoro,* che ti riguardano più da vicino. Molte cose che all'inizio ti sembrano ovvie, con l'approfondirsi della pratica lo sono molto meno. E certi dettagli acquistano un significato che inizialmente ti era sfuggito. Perciò è utile rileggere le istruzioni di quando in quando: sono tanto semplici che è facile fraintenderle.

Possibili problemi

Anche un'indicazione semplice come quella di osservare il respiro può essere fraintesa. Alcuni la interpretano nel senso che si tratti di 'pensare al respiro'. Non è la stessa cosa: la pratica non consiste nel 'pensare al respiro', consiste piuttosto nello 'stare con il respiro', nell'osservarlo, nel sentirlo. È vero, quando la mente divaga, pensare al respiro lo riporta al centro della tua attenzione: dopo di che, tuttavia, lasci andare il pensiero e torni semplicemente a osservare.

Le istruzioni su come rapportarsi ai pensieri che si

presentano durante la meditazione sono anch'esse spesso fraintese. Non implicano che pensare sia male e che tu debba reprimere i pensieri per concentrarti sul respiro, sull'esplorazione del corpo o su una posizione yoga. Il modo di rapportarti ai pensieri è osservarli come pensieri, esserne consapevole come eventi nel campo della tua consapevolezza. Poi, a seconda della tecnica che stai praticando, puoi fare diverse cose. Se stai usando il respiro come ancora dell'attenzione, puoi lasciare andare i pensieri, non appena ti accorgi che hanno catturato la tua attenzione, e ritornare a osservare il respiro. Lasciare andare non significa tuttavia cacciar via, reprimere o cancellare i pensieri: è una cosa molto più delicata. Vuole dire, semplicemente, lasciare che i pensieri facciano quello che vogliono, mentre tu riporti l'attenzione al respiro e ve la mantieni più che puoi, momento per momento.

In un altro tipo di pratica, che a volte facciamo per qualche minuto alla fine di una sessione di meditazione, quella della 'consapevolezza senza scelta', osserviamo il pensiero stesso. Portiamo l'attenzione al flusso del pensiero, senza preoccuparci particolarmente del *contenuto* dei pensieri (pur essendone consapevoli), ma semplicemente notando la loro presenza e cercando di vederli semplicemente come pensieri, lasciandoli andare e venire senza venire risucchiati dal loro contenuto.

Nella pratica della consapevolezza non ci sono pensieri 'buoni' e 'cattivi'. Non censuriamo i nostri pensieri, e non li giudichiamo, mentre li osserviamo.

Forse troverai che questo non è facile, specialmente se sei stata condizionata fin dall'infanzia a ritenere 'cattivi' certi pensieri e a ritenerti 'cattiva' tu stessa per averli. La pratica della consapevolezza è molto tollerante. Se un certo pensiero o un certo sentimento è presente in noi, perché non ammetterlo ed esaminarlo? Se reprimiamo i contenuti che non ci piacciono, per privilegiare quelli che ci piacciono, compromettiamo la possibilità di vederci con chiarezza e di conoscere più profondamente la realtà della nostra mente.

È qui che interviene l'accettazione. È molto importante ricordarci di essere delicati e amorevoli con noi stessi, mentre ci apriamo alla consapevolezza non solo del respiro, ma di qualsiasi cosa il momento presente ci porti. La tendenza della mente è invariabilmente quella a distrarci da una profonda osservazione di noi stessi, ad allontanarci dalla consapevolezza del nostro stato interno. La mente è affascinata dalle circostanze esterne, da ciò che abbiamo da fare oggi, da ciò che sta succedendo nella nostra vita. Ma quando questi pensieri catturano la nostra attenzione e ci lasciamo coinvolgere dal loro contenuto, in quel momento la nostra consapevolezza svanisce. Perciò, la vera pratica non dipende dalla tecnica che usi, ma dal tuo impegno a mantenere viva una saggia attenzione, momento per momento, dalla tua disponibilità a vedere e lasciare andare, a vedere e permettere, qualunque siano i pensieri che occupano la mente.

Durante la pratica possono sorgere altri problemi,

oltre a quello di fraintendere le istruzioni. Uno è quello di pensare che stai arrivando a dei risultati.

Non appena ti senti brava nella meditazione o noti che ti porta in 'stati speciali', fai molta attenzione a quello che succede nella tua mente. È naturale compiacersi di segni di progresso, come calma e concentrazione più profonde, intuizioni liberatorie, maggiore rilassamento e fiducia e, naturalmente, sentirsi meglio nel proprio corpo. Ma è importante lasciare accadere tutte queste cose senza attribuirsene il merito.

Da un lato, abbiamo visto che non appena la mente commenta una certa esperienza, te ne allontana e la trasforma in qualcos'altro. E poi, non c'è ragione di' attribuirti il merito di queste trasformazioni come se fossero il risultato di un tuo 'fare': dopotutto, l'essenza della pratica di meditazione è *non fare!* La mente è capace di aggrapparsi a qualsiasi cosa. Un momento ti può dire com'è meravigliosa la meditazione, il momento dopo può cercare di convincerti del contrario. Né l'una né l'altra cosa vengono da una reale saggezza. L'importante è riconoscere questo impulso a esaltare la tua pratica di meditazione quando le cose vanno bene, e osservarlo consapevolmente come faresti con qualsiasi altro pensiero, accettandolo e lasciandolo andare. Altrimenti, puoi facilmente essere portata a dire a tutti quanto sono meravigliosi la meditazione e lo yoga, quanto ti hanno fatto bene, come tutti dovrebbero praticarli e, pian piano, trasformarti più in un'agente pubblicitaria che in un'effettiva meditatrice. Più parli della tua pratica, più

dissipi energia che ti servirebbe meglio se la incanalassi nella pratica stessa.

Se starai attenta a questa trappola in cui un meditatore può facilmente cadere, la tua pratica acquisterà profondità e maturità, e la tua mente imparerà a essere meno governata dalle sue piccole illusioni. Per questo, nella clinica raccomandiamo fin dall'inizio ai nostri pazienti di non dire a molte persone che hanno cominciato a meditare; e, in particolare, di *non parlare della propria meditazione*, bensì praticarla. Questo è il modo migliore per incanalare quelle energie mentali, piene di buone intenzioni, ma spesso dispersive e confuse, e focalizzarle tramite la lente della consapevolezza.

Questi sono alcuni degli errori più comuni in cui ci si può imbattere nella pratica. Ti sarà facile correggerli se ti ricorderai di quello che ho letto un giorno su una maglietta. C'era scritto: «La meditazione: non è quello che pensi!»

Il programma di otto settimane

Il capitolo 'Come cominciare' descrive il programma che usiamo nella clinica. Per comodità, questo programma è riassunto qui sotto. Ti suggerisco di seguirlo per le prime otto settimane e poi di continuare da sola, creando da te il tuo programma di meditazione.

Settimane 1 e 2.

Esplorazione del corpo, 6 giorni la settimana, 45

minuti il giorno. Meditazione seduta con consapevolezza del respiro, 10 minuti il giorno.

Settimane 3 e 4.

A giorni alterni, esplorazione del corpo e yoga (se puoi farlo), 6 giorni la settimana, 45 minuti il giorno. Continua con la meditazione seduta, 15-20 minuti il giorno.

Settimane 5 e 6.

A giorni alterni, meditazione seduta (30-45 minuti) e yoga. Comincia a praticare la meditazione del camminare, se non lo hai già fatto.

Settimana 7.

Medita per 45 minuti il giorno, scegliendo da te le tecniche, eventualmente combinandole fra loro.

Settimana 8.

Continua a praticare scegliendo da te le tecniche, ma includi, almeno due volte, l'esplorazione del corpo.

Dopo le otto settimane.

Fai un po' di meditazione seduta ogni giorno. Se la meditazione seduta è la tua forma di pratica principale, siedi per *almeno* 20 minuti e preferibilmente per 30-45 minuti. Se l'esplorazione del corpo è la tua pratica principale, cerca di fare anche almeno 5-10 minuti di meditazione seduta ogni giorno. Se è una 'giornataccia' e 'non hai assolutamente tempo', siedi per tre minuti o anche solo per un minuto: è sempre possibile trovare un minuto di tempo. Ma, quando lo fai, lascia che quel minuto sia 'non fare concentrato': lascia andare il tempo e mantieni l'attenzione sul respiro, per trovare calma e

stabilità.

Se ti è possibile, cerca di *meditare la mattina.* Ha un effetto positivo su tutta la tua giornata. Altri momenti buoni per praticare sono: la sera appena torni a casa, prima di cena; prima di pranzo, a casa o in ufficio; la sera tardi o la notte, specialmente se non sei stanca; qualsiasi momento... a volte tutti i momenti sono buoni per meditare.

Se senti che l'esplorazione del corpo è la tua forma di pratica principale, falla ogni giorno per *almeno* 20 minuti e preferibilmente per 30-45 minuti. Fai *yoga almeno quattro volte la settimana*, per 30 minuti o più. Ricordati di farlo consapevolmente, prestando particolarmente attenzione al respiro e alle sensazioni fisiche, e riposandoti fra una posizione e l'altra.

Forse troverai che ti è utile praticare in compagnia di altri, di quando in quando. Io cerco di andare il più possibile a lezioni, conferenze e meditazioni di gruppo; e cerco anche di fare periodi di pratica intensivi, partecipando a ritiri di meditazione, che sono simili alla nostra giornata di meditazione, ma più lunghi. Cerca di trovare gruppi di persone nella tua zona, con cui tu possa praticare. Anche la *lettura* può sostenere la tua pratica: leggi ogni tanto qualche pagina dei libri suggeriti nell"Appendice bibliografica e documentaria' e rileggi, di quando in quando, le parti di questo libro che sono per te più rilevanti al momento. Infine, semplicemente siedi, respira e, se lo senti, permettiti di sorridere interiormente.

Tener viva la consapevolezza nella vita quotidiana

Come abbiamo visto, l'essenza della pratica della consapevolezza consiste nel fare attenzione a ciò che stiamo vivendo, momento per momento. Perciò, tener viva la consapevolezza nella vita di ogni giorno significa fare attenzione, essere sveglio, vivere pienamente i vari momenti della tua giornata. Può essere un divertimento.

In qualsiasi momento puoi chiederti: «Sono pienamente sveglio?» «So che cosa sto facendo in questo momento?» «Sono presente in quello che faccio?» «Che cosa sente il mio corpo in questo momento?» «Com'è il mio respiro?» «Quali pensieri occupano la mia mente?»

Abbiamo visto varie strategie' per introdurre consapevolezza nella vita di ogni giorno. Puoi fare attenzione al camminare, allo stare in piedi, all'ascoltare, al parlare, al mangiare, al lavorare. Puoi osservare i tuoi pensieri, i tuoi umori, le tue emozioni, le tue motivazioni per sentirti o per comportarti in un certo modo e, naturalmente, le sensazioni che provi nel tuo corpo.

Puoi sintonizzarti su altre persone, bambini o adulti: puoi osservare il loro linguaggio corporeo, le loro tensioni, le loro emozioni, la loro comunicazione verbale, le loro azioni e le conseguenze che hanno. Puoi fare attenzione all'ambiente in cui ti trovi, sentire l'aria sulla

tua pelle, udire i rumori della natura, vedere le luci, i colori, le forme, il movimento.

In ogni momento di veglia hai la possibilità di essere consapevole. Tutto quel che occorre è volerlo, e portare l'attenzione al momento presente. Ancora una volta è importante sottolineare che 'fare attenzione' non significa 'pensare'. Il pensare è solo *una parte* della tua esperienza. Può essere una parte più o meno importante; ma consapevolezza significa vedere il tutto, percepire l'intero contenuto e contesto di ogni momento.

È impossibile abbracciare questa totalità del momento con il pensiero. Ma è possibile abbracciarla spingendoci oltre il pensiero, entrando direttamente nella percezione, nel vedere, udire, sentire. La consapevolezza è vedere e sapere che stai vedendo, udire e sapere che stai udendo, toccare e sapere che stai toccando, salire le scale e sapere che stai salendo le scale. Forse dirai: «Certo, so che sto salendo le scale, quando sto salendo le scale!». Ma il punto non è saperlo concettualmente, come un'idea, bensì *essere presente, momento per momento,* nell'esperienza di salire le scale.

Praticando in questo modo ci liberiamo gradualmente dalla schiavitù del 'pilota automatico' e cominciamo a vivere di più nel presente, e a conoscerne più a fondo le energie. Allora, come abbiamo visto, abbiamo la possibilità di rispondere in maniera più appropriata ai cambiamenti e alle situazioni potenzialmente stressanti, perché siamo consapevoli della totalità del momento e del nostro rapporto con essa.

Puoi trarre qualche idea per tener viva la consapevolezza nella vita di ogni giorno, dalla rilettura del capitolo 'Consapevolezza nella vita quotidiana'. Il capitolo 'Come cominciare' contiene anche alcuni esercizi di consapevolezza quotidiana che suggeriamo nella clinica per lo stress, oltre alla pratica di meditazione strutturata. Il più importante di questi esercizi è fare attenzione al respiro in vari momenti della giornata. Come abbiamo visto, questo ci ancora nel presente e nel corpo, e ci aiuta a essere centrati e svegli.

Un'altra pratica consiste nel fare attenzione ad attività abituali, come svegliarci la mattina, lavarci, vestirci, portar via l'immondizia, uscire a fare commissioni. L'essenza della pratica della consapevolezza è sempre la stessa. Consiste nel chiederti: «Sono qui ora?» «Sono sveglio?»

La domanda stessa, di solito ci rende più presenti, ci mette più in contatto con quello che stiamo facendo.

Altri esercizi di consapevolezza

1. Prova a essere consapevole per un minuto, ogni ora.
2. In vari momenti della giornata ancorati nella consapevolezza del respiro, dovunque ti trovi, tanto spesso quanto vuoi.
3. Per una settimana, prova a essere consapevole di un evento piacevole, ogni giorno, *mentre avviene.* Registralo, insieme ai tuoi pensieri, alle emozioni e alle sensazioni fisiche che lo accompagnano, in un

apposito calendario (*vedi* più avanti). Osserva eventuali regolarità.
4. Per un'altra settimana, fai la stessa cosa con un evento spiacevole o stressante, ogni giorno. Di nuovo, registra le tue sensazioni fisiche, le tue emozioni e i tuoi pensieri in un calendario, e nota le somiglianze che queste situazioni presentano.
5. Durante un'altra settimana ancora, concentra l'attenzione su una situazione di comunicazione difficile, ogni giorno. Prendi nota in un calendario (*vedi* più avanti) di quello che è successo, di quello che volevi, di quello che l'altra persona voleva, e di quali messaggi sono stati recepiti da te e dall'altro. Nota le regolarità. Osserva se questo esercizio ti fa capire qualcosa dell'effetto che i tuoi stati mentali hanno sulla tua comunicazione con gli altri.
6. Osserva il rapporto fra eventuali sintomi fisici, come mal di testa, dolori, palpitazioni, respiro affannoso, tensioni muscolari eccetera, e gli stati mentali che li precedono. Tieni un calendario di queste osservazioni per una settimana.
7. Sii consapevole dei tuoi bisogni di meditazione, rilassamento, esercizio fisico, alimentazione sana, sonno a sufficienza, amicizia, intimità, humor, e rispettali. Questi bisogni sono i pilastri della tua salute: se li soddisfi regolarmente, ti daranno una salute solida, una maggior resistenza allo stress, un maggior senso di soddisfazione e di coerenza.
8. Dopo una giornata o un evento particolarmente

stressante, prenditi tempo per rilassarti, e per ritrovare l'equilibrio quel giorno stesso, se appena è possibile. La meditazione, l'esercizio fisico, la compagnia di amici e un buon sonno ristoratore, sono alcune cose che possono essere particolarmente utili al tuo processo di recupero.
In breve, ogni momento della tua vita desta è un momento a cui puoi portare più calma e consapevolezza. I suggerimenti di questo libro non sono che un primo esperimento, destinato a essere superato da quelli che scoprirai da te, mano a mano che coltivi la consapevolezza nella tua vita.

La via della consapevolezza

La via

Nella nostra cultura, il concetto di 'via' o 'cammino', in senso esistenziale, non ci è particolarmente familiare. È una nozione che viene dalla Cina, quella di una legge universale dell'essere, detta *Tao* o 'la via'.

Il Tao è il mondo che si dispiega secondo le proprie leggi. Nulla viene 'fatto', tutto semplicemente avviene. Vivere secondo il Tao significa non fare e non cercare risultati. La tua vita si fa comunque da sé. Il punto è riuscire a vedere le cose in questo modo e a vivere in conformità di come le cose sono, a entrare in armonia con ogni momento.

Questo è il cammino della percezione interna, della saggezza e della guarigione. È il cammino dell'accettazione e della pace. È l'arte del vivere cosciente, del conoscere le tue risorse interne ed esterne, e del sapere che, fondamentalmente, non esiste né interno né esterno.

La nostra educazione contiene ben poco di tutto questo. Le nostre scuole non danno importanza all'essere: in questo campo siamo abbandonati completamente a noi stessi.

Il *fare* è la moneta corrente dell'educazione moderna. Purtroppo, spesso è un fare frammentario e

inconsapevole, non sostenuto dalla conoscenza di *chi fa.* È un fare affrettato, come se fossimo trascinati attraverso la nostra vita dagli inesorabili ingranaggi del mondo, senza poterci mai permettere il lusso di fermarci e fare il punto della nostra situazione interna. La consapevolezza stessa non viene tenuta in particolare considerazione nella nostra cultura: non ci viene insegnato né il suo valore né come alimentarla.

Avrebbe potuto aiutarci parecchio se alle scuole elementari ci avessero insegnato, magari per mezzo di qualche semplice esercizio, che noi non siamo i nostri pensieri, che possiamo osservarli andare e venire senza attaccarci a essi o identificarci. Magari non lo avremmo capito pienamente al momento, ma già solo sentircelo dire sarebbe stato utile. Analogamente, ci sarebbe servito imparare che il respiro è un alleato, che possiamo trovare una maggiore calma, semplicemente osservandolo. E anche imparare che possiamo permetterci di essere semplicemente, che non dobbiamo necessariamente, per avere un'identità, darci da fare tutto il tempo per agire, competere, vincere. Queste cose non ci sono state insegnate da bambini. Ma non è mai troppo tardi: in qualsiasi momento decidi che è il momento di collegarti con il tuo essere, con la tua interezza, è il momento giusto per cominciare. Nelle tradizioni yoga l'età di una persona si misura dal momento in cui comincia a praticare, non dalla nascita. Perciò in questo momento, se hai cominciato a praticare durante la lettura di questo libro, hai forse qualche giorno o qualche settimana di

vita! Bello, non ti pare?

Il viaggio dell'eroe

Per quanto strano possa sembrare, il vero lavoro che invitiamo i nostri pazienti a intraprendere, è l'esplorazione del concetto che c'è un modo di essere, di vivere, di fare attenzione che è in sé stesso liberatorio, in questo momento stesso, anche in mezzo a tutte le sofferenze e le turbolenze della vita. Ma esplorare questo concetto solo come un'idea filosofica, sarebbe un morto esercizio intellettuale, ulteriore informazione con cui sovraccaricare la tua mente già affollata. L'invito che ti rivolgiamo è quello a praticare, nello stesso spirito dei nostri pazienti, per fare della sfera dell'essere un alleato nella tua vita. È l'invito a percorrere il cammino della consapevolezza, e a vedere da te i cambiamenti che si producono quando cambia il tuo modo di vivere nel tuo corpo e nel mondo. Come abbiamo detto all'inizio, è un invito a intraprendere un viaggio che dura tutta la vita, a concepire la vita come un'avventura della coscienza. Quest'avventura ha tutte le caratteristiche del viaggio di ricerca dell'eroe: è la ricerca di te stessa lungo i cammini della vita. Ti sembrerà forse esagerato, ma per noi, i pazienti della clinica sono eroi ed eroine greci impegnati nella loro personale odissea, travagliati dal fato e dagli elementi; e che finalmente, intrapreso questo viaggio di guarigione e di interezza, si sono incamminati sulla via

del ritorno a casa.

Il paradosso è che in questa ricerca di noi stessi non dobbiamo andare molto lontano. In qualsiasi momento siamo già vicini a casa, molto più vicini di quanto pensiamo. Se riusciamo a vivere la pienezza di *questo* momento, di *questo* respiro, possiamo trovare la pace qui e ora. Possiamo trovarci a casa in questo momento stesso, nel nostro corpo così com'è.

Quando percorri il cammino della consapevolezza, l'attenzione sistematica che porti all'esperienza del vivere rende la tua vita più piena, più reale. Poco importa che nessuno ti abbia mai insegnato questa via: quando sei pronta per la ricerca, la ricerca stessa ti trova. È la natura della Via che le cose si sviluppino in questo modo. Ogni momento è veramente il primo momento del resto della tua vita. *Ora* è veramente il solo momento che hai da vivere.

Praticare la consapevolezza significa percorrere il cammino della tua vita a occhi aperti: sveglia anziché seminconscia, capace di rispondere alle situazioni anziché reagire automaticamente, meccanicamente. Sai che stai seguendo un cammino, che sei desta e consapevole. Nessuno ti dice quale sia il cammino, nessuno ti può imporre la sua via'. In realtà c'è una sola via: ma essa si manifesta in tanti modi diversi, quante sono le persone che la percorrono.

Il nostro vero lavoro, quello con la L maiuscola, è trovare *la nostra via*, navigando con i venti del mutamento, i venti dello stress, del dolore, della

sofferenza, i venti della gioia e dell'amore. Finché un giorno ci accorgeremo di non avere mai lasciato il porto, di non esserci mai allontanati dal nostro vero sé.

Al di là del successo e del fallimento

Non è possibile fallire in questo lavoro, se ti applichi con sincerità e costanza. La meditazione non è una pratica di rilassamento. Se fai un esercizio di rilassamento e alla fine non sei rilassata, hai fallito. Ma se stai praticando la consapevolezza, la sola cosa importante è la tua disponibilità a osservare e a stare con le cose così come sono, in ogni dato momento, compresi il disagio, la tensione e i tuoi preconcetti riguardo al successo e al fallimento. Se questa disponibilità c'è, non puoi fallire.

Analogamente, se affronti consapevolmente lo stress della tua vita, la risposta viene da sé. Già il fatto di esserne consapevole è una risposta potente, che cambia tutto e apre nuove possibilità di crescita e di azione.

A volte queste possibilità non si manifestano immediatamente. A volte hai chiaro quello che *non vuoi più* fare, ma non quello che *vuoi* fare. Ma neppure questi sono momenti di fallimento: sono invece momenti creativi, momenti di non sapere, momenti in cui occorre essere pazienti, restare centrati nel *non sapere.* Anche la confusione, l'agitazione e la disperazione possono essere creative. Possiamo lavorare con esse, se siamo disposti a

restare consapevolmente nel presente, momento per momento.

Questa è la danza di Zorba di fronte all'intera catastrofe. È una danza che ci porta al di là del successo e del fallimento, a un modo di essere che accoglie l'intero spettro delle nostre esperienze di vita, delle nostre speranze e dei nostri timori. La Via della Consapevolezza ha una sua struttura. In questo libro ci siamo un po' addentrati in questa struttura. Abbiamo visto il suo rapporto con la salute e la guarigione, con lo stress, con il dolore e la malattia, con tutti gli alti e bassi del corpo, della mente e della vita stessa. È un cammino da percorrere, una pratica quotidiana. Non è una filosofia, ma un modo di essere.

È un modo di vivere i momenti della tua vita e viverli pienamente. È una via che diventa tua solo quando la percorri tu stessa.

La consapevolezza è il viaggio di tutta una vita su un cammino che alla fine non porta da nessuna parte: solo a scoprire chi sei. La via della consapevolezza è sempre presente e sempre accessibile, in qualsiasi momento. Alla fin fine, la sua essenza può essere colta solo dalla poesia o dal silenzio della tua mente e del tuo corpo in pace.

Silenzio

Perciò, arrivati a questo punto del nostro viaggio insieme, lasciamo che questo momento sia cullato dalla visione del poeta Pablo Neruda, nella sua poesia *Restare in silenzio.*

Ora conteremo fino a dodici
e tutti ci fermeremo.
Per una volta sulla faccia della terra,
non parliamo alcuna lingua;
fermiamoci per un secondo
e smettiamo di gesticolare tanto.
Sarebbe un momento esotico,
senza fretta, senza motori;
ci troveremmo tutti insieme
in un'improvvisa stranezza.
I pescatori nel freddo mare
non farebbero del male alle balene
e l'uomo che raccoglie sale
si guarderebbe le mani ferite.
Quelli che preparano guerre verdi,
guerre con i gas, guerre col fuoco,
vittorie senza sopravvissuti,
indosserebbero abiti puliti
e camminerebbero con i loro fratelli
all'ombra, senza far nulla.
Quello che voglio non va confuso
con l'inerzia totale.
È della vita che si tratta;

non faccio patti con la morte.
Se non fossimo tanto ossessionati
dal tenere la vita in movimento,
e una volta tanto potessimo non far nulla,
forse un immenso silenzio
interromperebbe questa tristezza
di non capirci mai
e di minacciarci di morte a vicenda.
Forse la terra ce lo può insegnare,
come quando tutto sembra morto
e poi si dimostra vivo.
Ora conterò fino a dodici
e voi starete in silenzio e io me ne andrò.

CALENDARIO DELLA CONSAPEVOLEZZA DI EVENTI PIACEVOLI O SPIACEVOLI

Istruzioni: Per una settimana fai attenzione a un evento piacevole al giorno *mentre accade.* In seguito annota in dettaglio, su un calendario tipo questo, l'evento e come lo hai vissuto. La settimana seguente fai attenzione a un evento spiacevole al giorno e prendine nota in maniera analoga.

	Che cos'era l'esperienza che hai vissuto?	Eri consapevole delle tue emozioni piacevoli (o spiacevoli) *mentre* la cosa accadeva?	Come si sentiva precisamente il tuo corpo durante questa esperienza? Descrivi le sensazioni che hai provato.	Quali umori, sentimenti e pensieri hanno accompagnato l'evento al momento in cui avveniva?	Che cosa ne pensi ora, al momento in cui scrivi?
lunedì					
martedì					
mercoledì					
giovedì					
venerdì					
sabato					
domenica					

CALENDARIO DELLA CONSAPEVOLEZZA
DELLE COMUNICAZIONI DIFFICILI O STRESSANTI

Istruzioni: Per una settimana fai attenzione a una situazione di comunicazione difficile o stressante al giorno *mentre accade*. In seguito annota in dettaglio, su un calendario tipo questo, la tua esperienza.

	Descrivi la comunicazione. Con chi? A che proposito?	Com'è nata la difficoltà?	Che cosa volevi realmente dalla persona o dalla situazione? Che cosa hai ottenuto?	Che cosa voleva l'altra persona? Che cosa ha ottenuto?	Come ti sei sentito/a durante e dopo lo scambio?	È stata risolta la situazione fra voi? Come potrebbe esserlo?
lunedì						
martedì						
mercoledì						
giovedì						
venerdì						
sabato						
domenica						

Bibliografia

Pratica della consapevolezza

Beck C.J., *Niente di speciale: vivere lo zen,* Ubaldini, Roma, 1994; ed. orig. *Nothing Special*, HarperCollins, San Francisco, 1993.

Goldstein, J., *Un solo Dharma: il crogiolo del nuovo buddhismo,* Ubaldini, Roma, 2003; ed. orig. *One Dharma: The Emerging Western Buddhism,* Harper, San Francisco, 2002.

Goldstein, J., Kornfield, J., *Seeking the Heart of Wisdom: The Path of Insight Meditation,* Shambhala, Boston, 1987.

Gunaratana, H., *La pratica della consapevolezza: in parole semplici,* Ubaldini, Roma, 1995; ed orig. *Mindfulness in Plain English*, Wisdom, Boston, 1996. Hanh, T.N., *Il miracolo della presenza mentale: un manuale di meditazione,* Ubaldini, Roma, 1992; ed orig. *The Miracle of Mindfulness,* Beacon, Boston, 1976.

Hanh, T.N., *Il cuore dell'insegnamento del Buddha,* Neri Pozza, Vicenza, 2000; ed. orig. *The Heart of the Buddha's Teachings*, Broadway, New York, 1998. Kabat–Zinn, J., *Dovunque tu vada, ci sei già,* TEA, Milano, 1999; ed. orig. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*; Hyperion, New York, 1994.

Kabat–Zinn, J., *Coming to OurSenses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness,* Hyperion, New York, 2005.
Krishnamurti, J., *La luce che è in noi,* Guanda, Parma, 2000; ed. orig. *This Light in Oneself: True Meditation*, Shambhala, Boston, 1999.
Levine, S., *A Gradual Awakening,* Anchor/Doubleday, Garden City, New York, 1979.
Rosenberg, L., *Respiro per respiro*, Ubaldini, Roma, 1999; ed orig. *Breath by Breath,* Shambhala, Boston, 1998.
Rosenberg, L., *Living in the Light of Death*, Shambhala, Boston, 2000. Salzberg, S., *L'arte rivoluzionaria della gioia,* Ubaldini, Roma, 1995; ed. orig. *Lovingkindness,* Shambhala, Boston, 1995.
Santorelli, S., *tìeal Thy Self Lessons on Mindfullness in Medicine*, Bell Tower, New York, 1999.
Shengyen, C., *Hoojprints of the Ox.,* Oxford University Press, New York, 2001. Suzuki, S., *Mente Zen, mente di principiante,* Ubaldini, Roma, 1976; ed orig. *Zen Mind, Beginner's Mind,* Weatherhill, New York, 1970.
Thera N., *Il cuore della meditazione buddhista,* Ubaldini, Roma, 1978; ed orig. *The Heart of Buddhist Meditation,* Weiser, New York, 1962.

Applicazioni della pratica della consapevolezza e altri testi sulla meditazione

Bennett–Goleman, T., *Alchimia emotiva*, Mondolibri, Milano, 2001; ed. orig. *Emotional Alchemy: How the Mind*

Can Heal the Heart; Harmony, New York, 2001.
Brantiey, J., *Calming Your Anxious Mind: How Mindfulness and Compassion Can Free You From Anxiety; Fear, and Panie,* New Harbinger, Oakland, CA, 2003.
Epstein M., *Pensieri senza un pensatore,* Ubaldini, Roma, 1996; ed. orig. *Thoughts Without A Thinker.*; Basic Books, New York, 1995. Goleman, D., *Destructive Emotions: How We Can Heal Them*, Bantam, New York, 2003.
Kabat–Zinn, M., Kabat–Zinn, J., *Benedetti genitori,* Corbaccio, Milano, 1999; ed. orig. *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting,* Hyperion, New York, 1997.
McLeod, K., *Risvegliati alla tua vita*, Ubaldini, Roma, 2002; ed. orig. *Wake Up to Your Life,* Harper, San Francisco, 2001.
McManus, C.A., *Group Wellness Programs far Chronic Pain and Disease Management,* Butterworth–Heinemann, St. Louis, MO, 2003. McQuaid, J.R., Carmona, P.E., *Peaceful Mind: Using Mindfulness and Cognitive Behavioral Psychology to Overcome Depression,* New Harbinger, Oakland, CA, 2004.
Segai, Z.V., Williams, J.M.G., Ieasdale, J.D., *Mindfulness–based Cognitive Therapy far Depression: A New Approach to Preventing Relapse,* Guilford, NY, 2002. ToÙe, E., *Il potere di adesso,* Armenia, Milano, 2004; ed. orig. *The Power of Now,* New World Library, Novato, CA, 1999.
Wallace, B.A., *Tihetan Buddhism from the Ground Up,* Wisdom, Somerville, MA, 1993.
Williams, J.M.G., Segai, Z.V., Teasdale, J.D., Kabat–Zinn, J., *Mindfulness and the Transformation of Emotion,* Guilford,

New York, 2005.

Yoga e streching

Boccio, F.J., *Mindfulness Yoga,* Wisdom, Boston, 2004.
Christensen, A., Rankin, D., *Easy Does It Yoga: Yoga far Older People,* Harper and Row, New York, 1979.
Iyengar, B.K.S., *Teoria e pratica dello yoga,* Edizioni Mediterranee, Roma, 2003; ed. orig. *Light on Yoga*, revised edition, Schocken, New York, 1977. Kraftsow, G., *Yoga far Wellness,* Penguin/Arkana, New York, 1999. Meyers, E., *Yoga and You,* Toronto, Random House Canada, 1996.

Guarire

Goleman, D., *Le emozioni che fanno guarire: conversazioni con il Dalai Lama,* Mondadori, 2004; ed. orig. *Healing Emotions: Conversations with the Dalai Lama on Mindfulness, Emotions, and Health,* Shambhala, Boston, 1997. Halpern, S., *The Etiquette of Illness: What to Say When You Can't Find the Words,* Bloomsbury, New York, 2004.
Lerner, M., *Choices in Healing: Integrating the Best of Conventional and Complementary Approaches to Cancer*; MIT Press, Cambridge, MA, 1994.
Meili, T., *I Am the Central Park jogger,* Scribner, New York, 2003.
Moyers, B., *Healing and the Mind,* Doubleday, New York, 1993.

Ornish, D., *L'amore che fa vivere,* Sonzogno, Milano, 1999; ed. orig. *Love and Survival: The Scientific Basis for the Healing Power of lntimacy,* HarperCollins, New York, 1998.
Remen, R., *Kitchen Table Wisdom: Stories that Heal,* Riverhead, New York, 1997. Simmons, P., *Learning to Fall: The Blessings of an Imperfect Life,* Bantam, New York, 2002.
Tarrant, J., *The Light Inside the Dark: Zen, Soul, and the Spiritual Life,* HarperCollins, New York, 1998.
Tenzen Gyatso (il 14° Dalai Lama), *L'arte della compassione,* Sperling & Kupfer, Milano, 2003; ed. orig. *The Compassionate Life,* Wisdom, Boston, 2003.

Stress

LaRoche, L., *Relax You May Have Only A Few Minutes Left: Using the Power of Humor to Overcome Stress in your Life and Work,* Villard, New York, 1998. Rechtschaffen, S., *Time Shifting: Creating More Time to Enjoy Your Life,* Doubleday, New York, 1996.

Dolore

Cohen, D., *Finding a Joyful Life in the Heart of Pain: A Meditative Approach to Living with Physical, Emotional or Spiritual Suffering,* Shambhala, Boston, 2000. Dillard, J.N., *The Chronic Pain Solution,* Bantam, New York, 2002. Sarno, J.E., *Healing Back Pain: The Mind–Body Connection,* Warner, New York, 2001.

Testi poetici

Eliot, T.S., *Quattro quartetti,* Garzanti, Milano, 1984; ed. orig. *Four Quartets,* Harcourt Brace, New York, 1943, 1977. Mitchell, S., *The Enlightened Heart,* Harper and Row, New York, 1989. Lao–Tzu, *Tao Te Ching,* Mondadori, Milano, 1998.
Whyte, D., *H risveglio del cuore in azienda: poesia e preservazione dell'anima sul luogo di lavoro*, Guerini e associati, Milano, 1997; ed. orig. *The Heart Aroused: Poetry and the Preservation of the Soul in Corporate America,* Doubleday, New York, 1994.

Altri testi

Bohm, D., *Universo, mente, materia*, Red, Como, 1996; ed. orig. *Wholeness and the Implicate Order*; Routledge and Kegan Paul, London, 1980. Karr–Morse, R., Wiley, M.S., *Ghosts from the Nursery: Tracing the Roots of Violence,* Atlantic Monthly Press, New York, 1997.
Kazanjian, V.H., Laurence, P.L. (a cura di), *Education as transformation*, Peter Lang, New York, 2000.
Lappe, F.M., *Diet far a Small Planet*, Ballentine, New York, 1971. Luke, H., *Old Age: Journey into Simplicity*, Parabola, New York, 1987. Miller, A., *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Childrearing and the Roots of Violence*, Farrar, Straus and Giroux, New York, 1983.
Montague, A., *Touching: The Human Significance of the Skin*,

Harper and Row, New York, 1978.
Ravel, J.F., Ricard, M., *The Monk and the Philosopher: A Father and Son Discuss the Meaning of Life,* Schocken, New York, 1998.
Schwartz, J.M., Begley, S., *The Mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force*, HarperCollins, New York, 2002. Varela F.J., Thompson, E., Rosch, "*E., La via di mezzo della conoscenza: le scienze cognitive alla prova dell'esperienza*, Feltrinelli, Milano, 1992; ed. orig. *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*, Cambridge, MIT Press, 1991.

Pubblicazioni scientifiche sulla pratica della consapevolezza e sul Programma per la riduzione dello stress e per il rilassamento

Baer, R.A., Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and clinical review. *Clinical Psychology: Science and Practice* 2003;10:123-143. Carlson L.E., Ursuliak 2., Goodey E., Angen M., Specca M., The effects of a mindfulness meditation–based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients: 6-month follow–up. *Supportive Care in Cancer* 2001;2:112-123.
Davidson, R.I., Kabat–Zinn, J., Schumacher, I. et al., Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med* 2003;22:564-570.
Epstein, R.M., Mindful Practice. *JAMA* 1999;282:833-839.

Kabat–Zinn, J., An out–patient program in Behavioral Medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *Gen Hosp Psychiatry* 1982;4:33-47.
Kabat–Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R., The clinical use of mindfulness meditation for the self–regulation of chronic pain. *J Behav Med* 1985;8:163-190. Kabat–Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R., Sellers, W. Four year follow–up of a meditation–based program for the self–regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance. *Clin J Pain* 1986;2:159-173. Kabat–Zinn, J., Chapman–Waldrop, A., Compliance with an outpatient stress reduction program: rates and predictors of completion. *J Behav Med* 1988;11:333-352.
Kabat–Zinn, J., Massion, A.O., Kristeller, J., Peterson, L.G., Fletcher, K., Pbert, L., Linderking, W., Santorelli, S.F., Effectiveness of a meditation–based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *Am J Psychiatry* 1992;149:936-943.
Kabat–Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M., Cropley, T.G., Hosmer, D., Bernhard, J., Influence of a Mindfulness–based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosom Med* 1998;60:625-632.
Kabat–Zinn, J., Participatory Medicine. *J Euro Acad Dermatol Venereol* 2000;14:239-240.
Kabat–Zinn, J., Mindfulness: The Heart of Rehabilitation.

Introduzione a *Complementary and Alternative Medicine in Rehabilitation*, a cura di E. Leskowitz, Churchill Livingstone, 2002, xi–xiv.
Kabat–Zinn, J., Mindfulness–based interventions in context: Past, present, and future. *Clin Psychol Sci Pract* 2003;10:144-156.
Marcus M.T., Fine M., Kouzekanani, K., Mindfulness–based meditation in a therapeutic community. *J Substance Abuse* 2001;5:305-311.
Miller, J., Fletcher, K., Kabat–Zinn, J., Three–year follow–up and clinical implications of a Mindfulness–based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *Gen Hosp Psychiatry* 1995;17:192-200.
Randolph, P.D, Caldera, Y.M., Tacone, A.M. et al., The long–term combined effects of medicai treatment and a Mindfulness–based behavioral program for the multidisciplinary management of chronic pain in West Texas. *Pain Digest* 1999;9:103-112.
Reibel, D.K., Greeson, J.M., Brainard, G.C., Rosenzweig, S., Mindfulness–based stress reduction and health–related quality of life in a heterogeneous patient population. *Gen Hosp Psychiatry* 2001;23:183-192.
Roth, B., Mindfulness–based stress reduction in the inner city. *Advances in Mind–Body Health* 1997;13:50-58.
Roth, B., Robbins, D., Mindfulness–based stress reduction and health–related quality of life: Findings from a bilingual innercity patient population. *Psychosom Med* 2004;66:113-123.
Roth, B., Creaser, T., Mindfulness meditation–based

stress reduction: Experience with a bilingual inner–city program. *The Nurse Practitioner* 1997;22:150-176. Saxe, G.A., Hebert, J.R., Carmody, J.F., Kabat–Zinn, J., et al., Can diet, in conjunction with stress reduction, affect the rate of increase in prostate–specifîc antigen after biochemical recurrence of prostate cancer? *J Urology* 2001;166:2202-2207.
Segai, Z.V., Williams, J.M.G., Teasdale, J.D., *Mindfulness–based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse,* Guilford, NY, 2002. Shapiro, S.L., Schwartz, G.E., Bonner, G., Effects of Mindfulness–based stress reduction on medicai and premedicai students. *J Behav Med* 1998;21:581-599. Shapiro, S.L., Schwartz, G.E., Mindfulness in medicai education: Fostering the health of physicians and medicai practice. *Integrative Med* 1998;1:93-94. Shapiro, S.L., Schwartz, G.E., Intentional systemic mindfulness: An integrative model for self–regulation and health. *Advances* 2000;16:134. Speca M., Carlson L.E., Goodey, E., Angen E., A randomized wait–list controlied clinical trial: the effects of a mindfulness meditation–based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosom Med* 2000;6:2613-2622.
Teasdale, J.D., Segai, Z.V., Williams, J.M.G., Ridgeway, V.A. et al., Prevention of relapse/recurrence in major depression by Mindfulness–based cognitive therapy. *J Consult Clin Psychol* 2000;68:615-623.
Weissbecker, I., Salmon, P., Stuidts, J.L., Floyd, A.R., Dedert, E.A., Sephton S.E., Mindfulness–based stress

reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. *J Clin Psycol Med Settings* 2002;4:297-307.
Williams, K.A., Kolar M.M., Reger B.E., Pearson J.C., Evaluation of a wellness–based mindfulness stress reduction intervention: A controlied trial. *Am J Health Promotion* 2001;15:422-432.

Siti web

www.umassmed.edu/cfm (sito del Center for Mindfulness, UMass Medicai School)
www.mindandlife.org (sito del Mind and Life Institute)

TEA Pratica

Ultimi volumi pubblicati

358 Goldstein, Martin, Cialdini, *50 segreti della scienza della persuasione*
359 Lee, *La Sindrome da superstress*
360 Winterhoff, *Figlio tiranni?*
361 Bay, Sorrentino, *La dieta BaSo*
362 McKenna, *Dormire è facile*
363 Ford, *Perché le persone buone a volte si comportano male*
364 Pohle, *La strategia del topo*
365 Gill, *The Meta Secret*
366 Hicks, *Il denaro e la Legge dell'Attrazione*
367 Dahm, *Come rovinarsi l'amore con successo*
368 Lieberman, *Il leader vincente*
369 Chu, *L'arte della guerra per donne*
370 Havener, *So quel che pensi*
371 Littman, Hershon, *lo odio la gente*
372 Dyer, *Dieci segreti per il successo e l'armonia*
373 Vaillant, *Come amano le donne*
374 Paungger, Poppe, *L'agenda della luna 2011*
375 Lindenfield, *Pronto soccorso emotivo*
376 Kahr, *Indovina chi viene a letto*
377 Ford, *Il bambino soddisfatto*
378 Fisher, Brown, *Troviamo un accordo*
379 Strimpel, *Ma che cavolo gli passa per la testa?*

380 Vermeeren, *The Opus*
381 D. Wattles, *La scienza del diventare ricchi*
382 Berg, *La Kabbalah e il potere di cambiare ogni cosa*
383 Pei ree, *Frequency*
384 Halls, *Cat detective*
385 Paungger e Poppe, Se *segui la luna tutto è permesso (al momento giusto)*
386 Muriana, Pettenò, Verbitz, *volti della depressione*
387 Branden, *La psicologia dell'amore romantico*
388 Hicks, *La Legge dell'Attrazione e le relazioni affettive*
389 Stern, *Non mi puoi manipolare*
390 Watzlawick, *Guardarsi dentro rende ciechi*
392 Lindenfield, 505 *ricarica*
393 André, *Quattro lezioni di pace interiore*
394 Paungger, Poppe, *L'agenda della luna 2012*
395 Berg, *La Kabbalah e i 72 Nomi di Dio*
396 Havener, Spitzbart, *Te lo leggo negli occhi*
397 Halls, *La Bibbia del gatto*
398 Bollo, *Bambini, si mangiai*
399 Piloni, Trapani, *Sesso: quello che i genitori non dicono*
400 Rosen, Rose, *Trova la tua guida spirituale*
401 Bollo, *Come scegliere la dieta giusta per te*
402 Paungger, Poppe, *L'agenda della luna 2013*
403 Dixit, Nalebuff, *L'arte della strategia*
404 Dyer, *Niente scuse!*

note

1 Da cui prende il titolo l'edizione italiana di *Full Catastrophe Living (N.d.R.).*

2 Davidson, R.J., Kabat–Zinn, J., et al. Alterations in brain and immune function pròduced by mindfulness meditation (Alterazioni nelle funzioni cerebrale e immunitaria prodotte dalla meditazione basata sulla consapevolezza). *Psychosomatic Medicine* 2003; 65:564-570.

pratica

benessere corpo mente

I LIBRI CHE OFFRONO ISPIRAZIONE, CONSIGLI E SOLUZIONI CONCRETE
PER AFFRONTARE LE SFIDE DELLA VITA QUOTIDIANA

Lo stress sembra ormai la nostra condizione abituale di vita: ci toglie le energie e compromette la salute, rendendoci più vulnerabili alle malattie, alla depressione e agli attacchi di panico. Ma combatterlo è possibile grazie alla meditazione terapeutica di cui parla questo libro. Le tecniche su cui si basa affondano le radici nella tradizione buddista, ma sono applicabili in qualsiasi contesto e orizzonte spirituale: insegnano a servirsi dei punti di forza che tutti noi possediamo per contrastare quei disturbi provocati o collegati allo stress. Il percorso della meditazione insegnato da Kabat-Zinn ci conduce a una profonda autoconsapevolezza che apre la mente a un modo nuovo e più sereno di pensare alla salute e alla malattia, al lavoro e alla vita di relazione. Inoltre la descrizione di numerosi casi, raccolti in dieci anni di lavoro come medico, illustrano concretamente le tecniche. Un'ottima guida per raggiungere un più alto livello di benessere e di salute.

Jon Kabat-Zinn, medico statunitense, è fondatore e direttore della Clinica per la riduzione dello stress dell'Università del Massachusetts. È autore di numerosi libri, tra i quali *Dovunque tu vada, ci sei già*, *Riprendere i sensi* e, con la moglie, *Il genitore consapevole*, pubblicati in queste edizioni.

In copertina: © Getty Images
Grafica Rumore Bianco
www.tealibri.it

ISBN 978-88-502-2147-9

euro 10,00